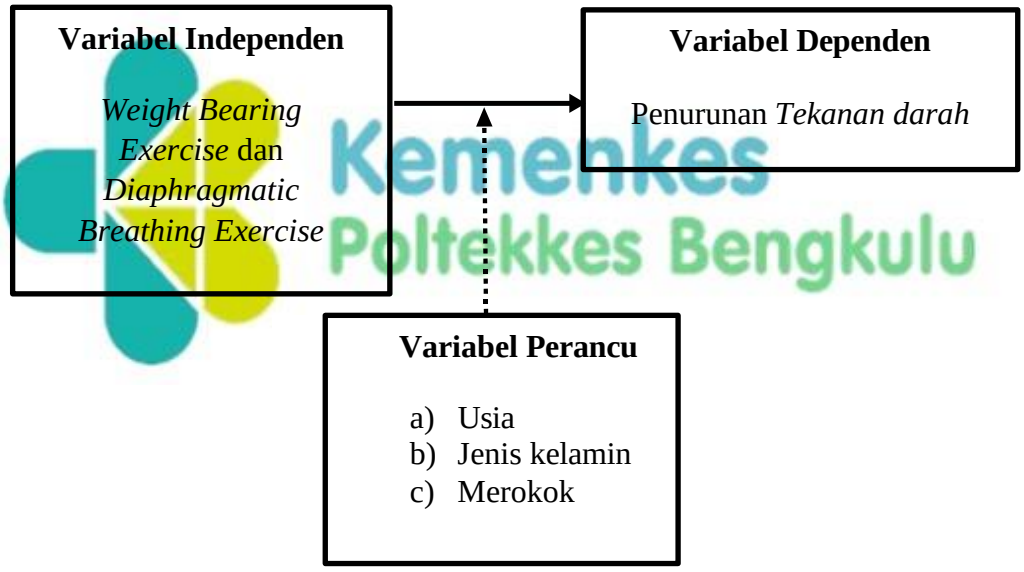
BAB III
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran hubungan antara berbagai variabel yang dibuat oleh peneliti setelah membaca teori-teori yang ada dan kemudian membuat teori sendiri, yang dipakai sebagai landasan penelitian (Anggreni, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian konsep tersebut maka kerangka konsep penelitian ini adalah sebagai berikut :



Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Bagan 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan:

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak Diteliti

: Berpengaruh

B. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas dapat disusun hipotesis penelitian yaitu :

a. Ha : ada pengaruh terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen					
Terapi *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* **Terapi Kontrol** Teknik *Alnostrite breathing*	1. *Weight bearing exercise* adalah latihan menahan beban dengan tekanan gravitasi pada tulang, dilakukan 3 hari berturut-turut dalam seminggu dengan durasi 10 menit per hari dan dilanjutkan dengan terapi *diaphragmatic breathing exercise* adalah Teknik pernapasan menggunakan pernapasan diaphragma selama 3 hari berturut-turut dalam seminggu dalam waktu 10 menit per hari. 3. Teknik *alnostrite breathing* Proses ini dilakukan bergantian dalam durasi 15 menit.	Observasi	SOP Tindakan *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise*	Hasil ukur berupa: 1. diberikan terapi *Weight bearing exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* 2. Diberikan terapi *Alternate nostril breathing*	Nominal

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dependen					
Tekanan Darah sistolik	Tekanan darah sistolik di ukur sebelum dan setelah dilaksanakan Tindakan intervensi (*weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise*)	Observasi	Tensimeter Digital	Tekanan darah dalam mmHg	Rasio
Tekanan Darah Distolik	Tekanan darah distolik di ukur sebelum dan sesudah dilakukan Tindakan intervensi (*weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise*)	Observasi	Tensimeter Digital	Tekanan darah dalam mmHg	Rasio
Variabel Perancu					
Jenis Kelamin	Perbedaan gander dari sejak lahir	Wawancara	Formulir Pengumpulan Data	1 = laki-laki 2 = Perempuan	Nominal
Usia	Lama hidup berdasarkan ulang tahun terakhir	Wawancara	Formulir Pengumpulan Data	Dinyatakan dalam tahun	Rasio
Merokok	Kebiasaan merokok secara rutin 1 batang atau lebih setiap hari	Wawancara	Formulir Pengumpulan Data	Hasil Ukur : 1. Ya 2. Tidak	Nominal

Kemenkes Poltekkes Bengkulu