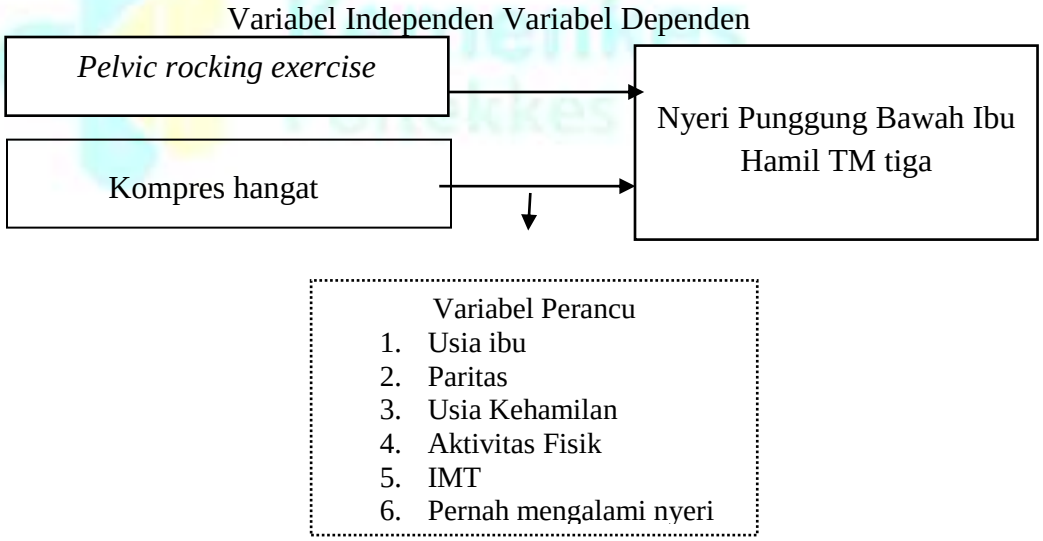
BAB III
KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) (Nursalam, 2020). Dalam penelitian ini ingin membuktikan efektivitas *pelvic rocking exercise* dengan kompres hangat terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga (variabel dependen). Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan intervensi *pelvic rocking exercise* dengan kompres hangat terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga.



Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

: Diteliti

: Berpengaruh

:Tidak diteliti

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya (Anggreni, 2022). Hipotesis dalam penilitian ini adalah:

Ha*: Pelvic rocking exercise* lebih efektif menurunkan rerata nyeri punggung bawah ibu hamil TM tiga dibandingkan terapi kompres hangat

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen					
Pelvic rocking exercise Terapi Kompres Hangat	*PRE* merupakan latihan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan durasi 10-15 menit dengan frekuensi 1 kali sehari selama satu minggu Kompres hangat merupakan pemberian rasa hangat pada bagian tubuh di area punggung bawah menggunakan alat bantal penghangat terapi air panas elektrik dengan durasi 10-15 menit dengan frekuensi 1 kali sehari selama satu mingu	Observasi	SOP	1=Diberikan terapi *pelvic rocking exercise* 2=Diberikan Terapi kompres hangat	Nominal
Variabel Dependen					
Nyeri Punggung Bawah	Perasaan subjektif atas ketidaknyamanan/nyeri atau sensasi tidak menyenangkan pada	Wawancara	Alat ukur berupa pita garis horisontal	Nilai dinyatakan dengan skor rata-rata nyeri	Interval

	area punggung bawah akibat perubahan fisik selama proses kehamilan pada trimester tiga		berisi skala nyeri NRS 0-10	dari 1-10	
Karakteristik					
Usia	Lamanya hidup seseorang dari lahir hingga saat penelitian dilakukan	Wawancara	Kuisioner	Dinyatakan dalam....tahun	Rasio
Paritas	Jumlah anak yang pernah dilahirkan baik hidup maupun mati	Wawancara	Kuisioner	1=Primipara 2= Multipara 3=Grandemulti para	Ordinal
Usia Kehamilan	Periode waktu kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) hingga saat penelitian dilakukan atau berdasarkan data yang ada di buku KIA	Wawancara/ Observasi	Kuisioner/ Buku KIA	Dinyatakan dalam.....minggu	Rasio
Indeks masa tubuh (IMT) pra hamil	IMT adalah hasil perhitungan dari perbandingan tinggi badan dan berat badan pra hamil dengan rumus BB/TB^2 (kg/m^2)	Wawancara	Kuesioner	*IMT: Underweight= <18,5* IMT : Normal 18,5-24,9 IMT : Obesitas >25	Ordinal
Aktivitas fisik	Aktifitas sehari-hari yang dilakukan ibu hamil	Wawancara	Kuisioner Aktivitas fisik pekerjaan (IPAQ)	Aktivitas sehari Hari ibu hamil 1.Ringan 2.Sedang 3.Berat	Ordinal
Riwayat mengalami nyeri punggung bawah	Riwayat keluhan nyeri punggung bawah yang dialami ibu sebelum hamil	Wawancara	Kuisioner	1=Ya 2=Tidak	Ordinal