

BAB III

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dari penelitian ini dapat diterangkan dengan skema pada gambar di bawah ini :



Skema 3.2

Kerangka konsep pengaruh senam lansia diiringi musik nangun sat kerthi loka bali terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada perempuan *menopause*

B. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau sebagai dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan teori yang *relevan*, belum berdasarkan pada fakta *empiris* yang diperoleh dengan cara pengumpulan data (Donsu, 2019).

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ha. : Senam lansia Diiringi Musik ada pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri sendi pada perempuan *menopause*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan tersebut (Nursalam, 2017). Karakteristik yang dapat diukur itulah yang merupakan kunci definisi operasional.

Table 3.1
Definisi operasional pengaruh senam lansia diiringi musik terhadap Penurunan nyeri sendi pada perempuan *menopause*

Variabel	Definis Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Senam Lansia Diiringi Musik	Senam lansia diiringi musik adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh. Perempuan <i>menopause</i> diberikan senam lansia dalam waktu 30 menit sebanyak 2 kali dalam satu minggu selama 3 minggu.	SOP senam lansia.	-	-
Nyeri Sendi	Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini lansia sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang	Lembar observasi <i>numerical rating scale (NRS)</i>	0 : tidak nyeri 1-3 : nyeri ringan 4-6 : nyeri sedang 7-10 : nyeri berat	Ordinal