

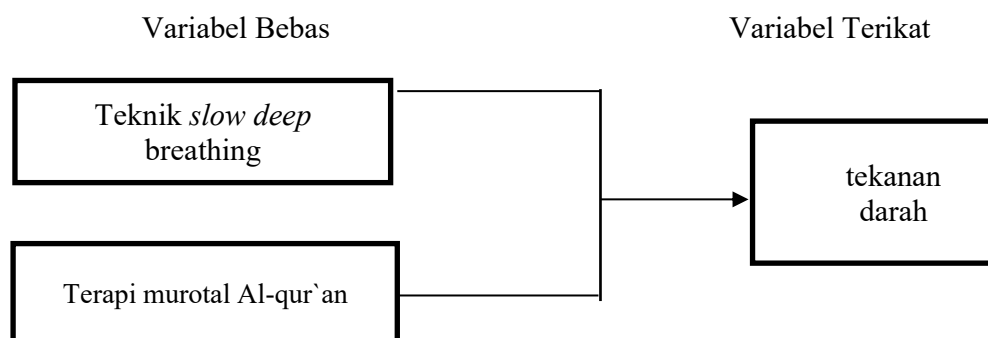
BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS

3.1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel independen (*Slow Deep Breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an) dengan variabel dependen (penurunan tekanan darah). *Slow Deep Breathing* bertujuan menstimulasi sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan stres dan tekanan darah, sedangkan terapi murotal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi spiritual yang dapat mendukung penurunan tekanan darah. Kombinasi keduanya diharapkan memberikan pengaruh signifikan terhadap stabilisasi tekanan darah pada penderita hipertensi (Dwi Oktarosada & Nikki Annane Pangestu, 2020)

Adapun kerangka konsep penelitian ini sebagai berikut:



Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penentuan kontrak atau sifat yang dapat dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Definisi operasional yang dimaksud dengan penelitian ini memberikan batasan kepada variabel-variabel sehingga dapat diukur sesuai parameter sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Definisi operasional**3.3. Hipotesis**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Teknik <i>Slow Deep Breathing</i>	Latihan pernapasan perlahan dengan cara mengambil napas dalam melalui hidung, menahan selama 5 detik, dan menghembuskan napas melalui mulut.	Standar operasional <i>slow deep breathing</i>	Responden diminta melakukan teknik pernapasan sesuai panduan selama 15–20 menit.	Keberhasilan latihan tercatat berdasarkan frekuensi napas dan tingkat relaksasi.	Nominal
Terapi Murotal Al-Qur'an	Mendengarkan pembacaan Surah Ar-Rahman dengan irama lembut dan intonasi teratur selama 5-10 menit.	Audio rekaman murotal	Responden mendengarkan murotal melalui perangkat audio selama 5–10 menit dalam posisi relaksasi.	Tingkat relaksasi dicatat melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi.	Nominal
Penurunan Tekanan Darah	Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik yang diukur sebelum dan sesudah intervensi terapi.	Tensimeter digital	Tekanan darah diukur pada posisi duduk, diambil nilai sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi.	Tekanan darah sistolik dan diastolik, dalam satuan mmhg (JNC) VIII	Rasio

Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian. Berdasarkan landasan teori di Bab II, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. HA 1 : Terdapat Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu.
 Ho 1: tidak terdapat Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu.
2. HA 2 : Terdapat Pengaruh Murotal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu
 Ho 2 : tidak terdapat Pengaruh Murotal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu
3. Ha 3 : Terdapat Perbedaan Antara *Slow Deep Breathing* Dan Murotal Al-Qur`An Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Pada Penderita Hipertensi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu
 Ho 3 : tidak terdapat Perbedaan Antara *Slow Deep Breathing* Dan Murotal Al-Qur`An Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Pada Penderita Hipertensi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu.