

## BAB 3

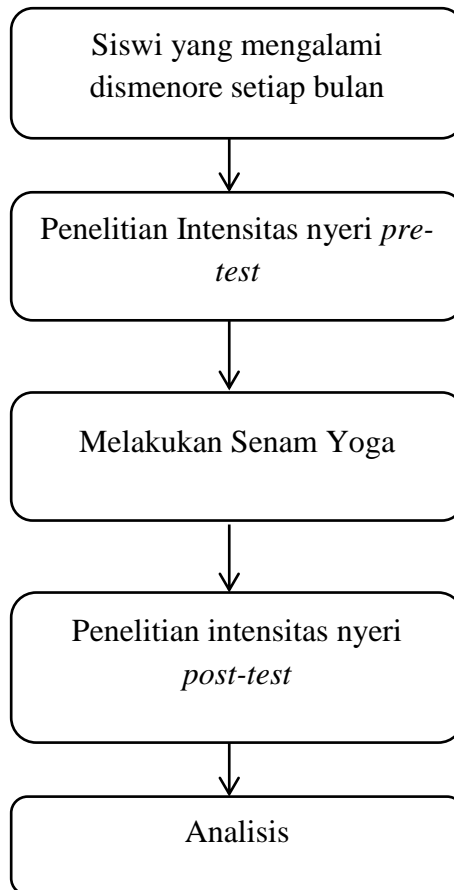
### KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep



#### 3.1 Kerangka Konsep

#### 3.2 Bagan Alur Penelitian



**Bagan 3.2 Bagan Alur Penelitian**

### 3.3 Definisi Operasional

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

Variabel	D.O	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Senam Yoga	Salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri yaitu dengan cara peregangan (Senam Yoga) yang dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi 30 menit.	Observasi	- Lembar panduan - Jam tangan	Nominal	1. Sebelum dilakukan Senam Yoga  2. Sesudah dilakukan Senam Yoga
Intensitas Nyeri	Perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh remaja putri pada abdomen bagian bawah hingga ke pinggang/ punggung bawah saat haid hari pertama tanpa adanya masalah patologis menggunakan skala <i>NRS</i> dan <i>VAS</i> sebelum dan sesudah senam Yoga	- Observasi - Wawancara	- Lembar observasi - <i>Numeric Rating Scale</i> - <i>Visual Analogica Scale</i>	Rasio	Rata-rata skor intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi

### 3.4 Hipotesis

Terdapat Pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru.