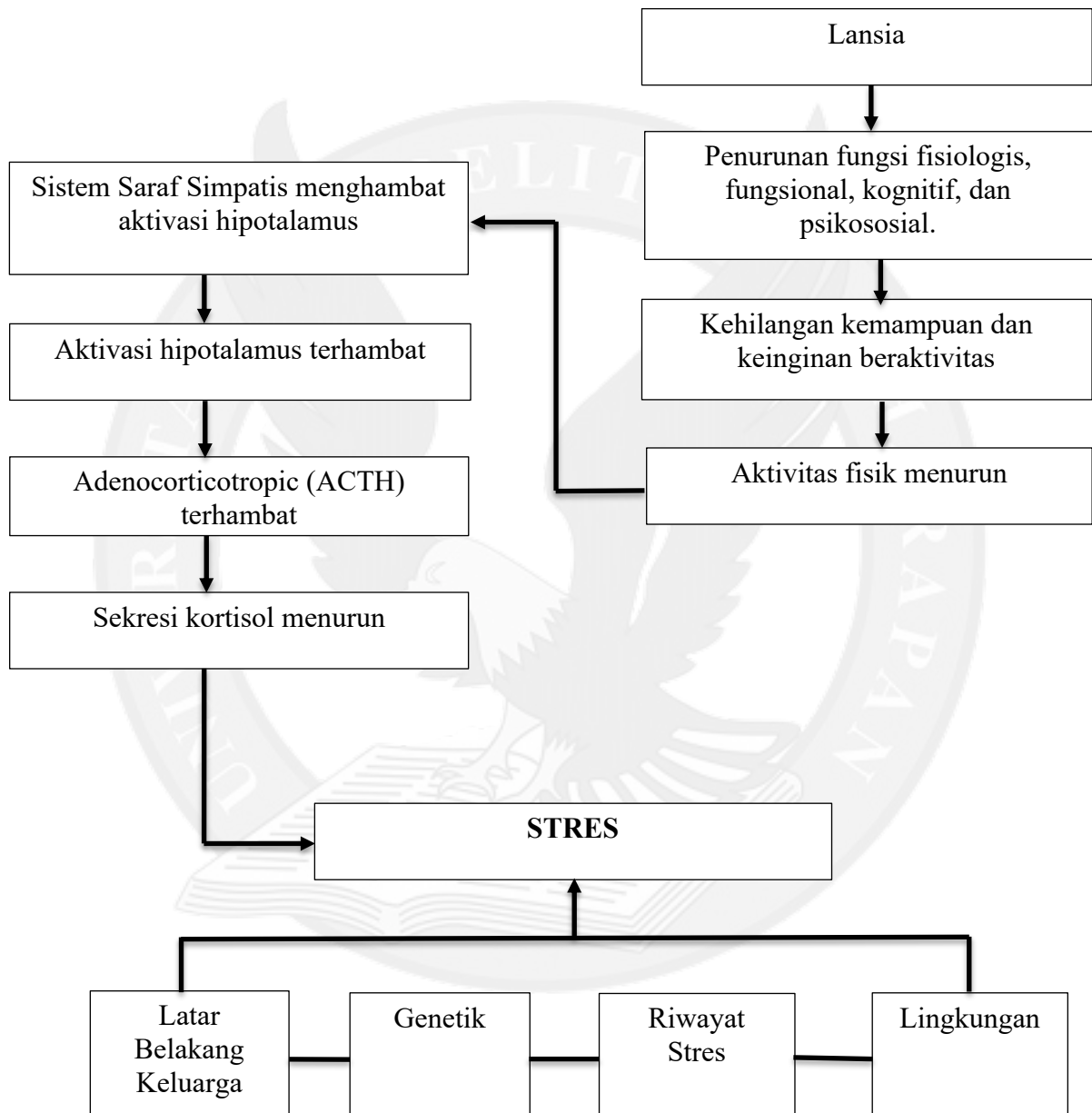


BAB III

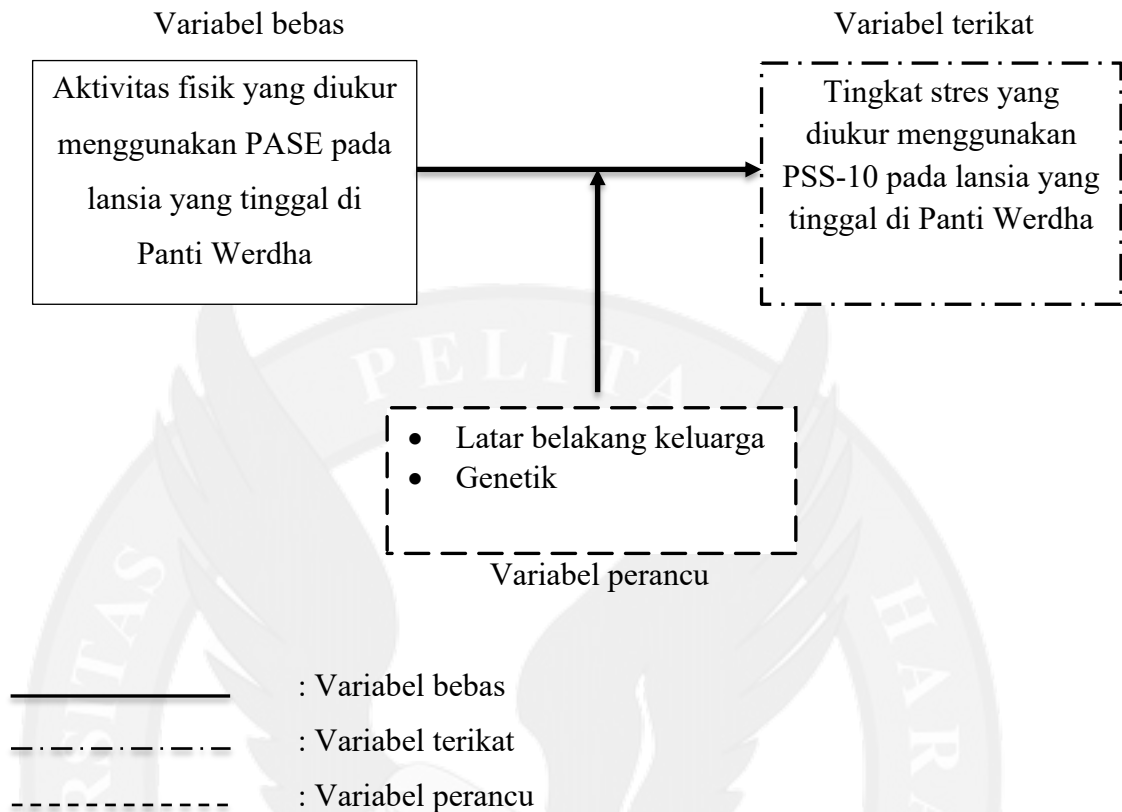
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Teori



Bagan 3 1 Kerangka Teori

3.2 Kerangka Konsep



Bagan 3 2 Kerangka Konsep

3.3 Hipotesis

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik ringan yang diukur dengan kuesioner *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dengan stres yang diukur dengan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) pada lansia di Panti Werdha.

3.4 Variabel

3.4.1 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik yang diukur menggunakan *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) di Panti Werdha.

3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat stres yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) di Panti Werdha.

3.4.3 Variabel Perancu

Variabel perancu dalam penelitian ini yaitu:

- Latar belakang keluarga
- Genetik

3.5 Definisi Operasional

NO	Variabel	Indikator	Metode	Definisi
1.	Aktivitas Fisik	<i>Physical Activity Scale for Elderly</i> (PASE)	Kuesioner	<p>Semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengakibatkan adanya peningkatan pengeluaran energi yang lebih dibandingkan pada saat istirahat.</p> <p>Dalam penelitian ini, responden yang mengisi kuesioner PASE akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kelompok lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik dan melakukan aktivitas

				<p>fisik ringan yaitu dengan skor 0-16.</p> <p>2. Kelompok lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang – berat yaitu dengan skor 17-36.</p>
2.	Tingkat Stres	<i>Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)</i>	Kuesioner	<p>Pengukuran untuk melihat ringan, sedang atau beratnya stres seseorang.</p> <p>Dalam penelitian ini akan dibagi menjadi dua kategori yaitu Ya dan Tidak, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ya, apabila responden mengalami stres sedang - berat dengan skor 14-40. 2. Tidak, apabila responden tidak mengalami stres – stres ringan dengan skor 0-13.
3.	Usia	Tahun	Lembar data responden.	Usia responden saat dilakukan penelitian berdasarkan lembar data responden.

4.	Jenis Kelamin	Laki- laki Perempuan	Lembar data responden.	Jenis kelamin responden berdasarkan lembar data responden.
5.	Genetik	Ada riwayat stres dalam keluarga Tidak ada Riwayat stres dalam keluarga	Lembar data responden.	Faktor genetik yang dapat mempengaruhi stres.
6.	Latar Belakang Keluarga	Ada latar belakang dalam keluarga yang dapat mempengaruhi stres Tidak ada latar belakang dalam keluarga yang dapat mempengaruhi stres	Lembar data responden.	Latar belakang yang dapat mempengaruhi stres.

Tabel 3 1 Definisi Operasional