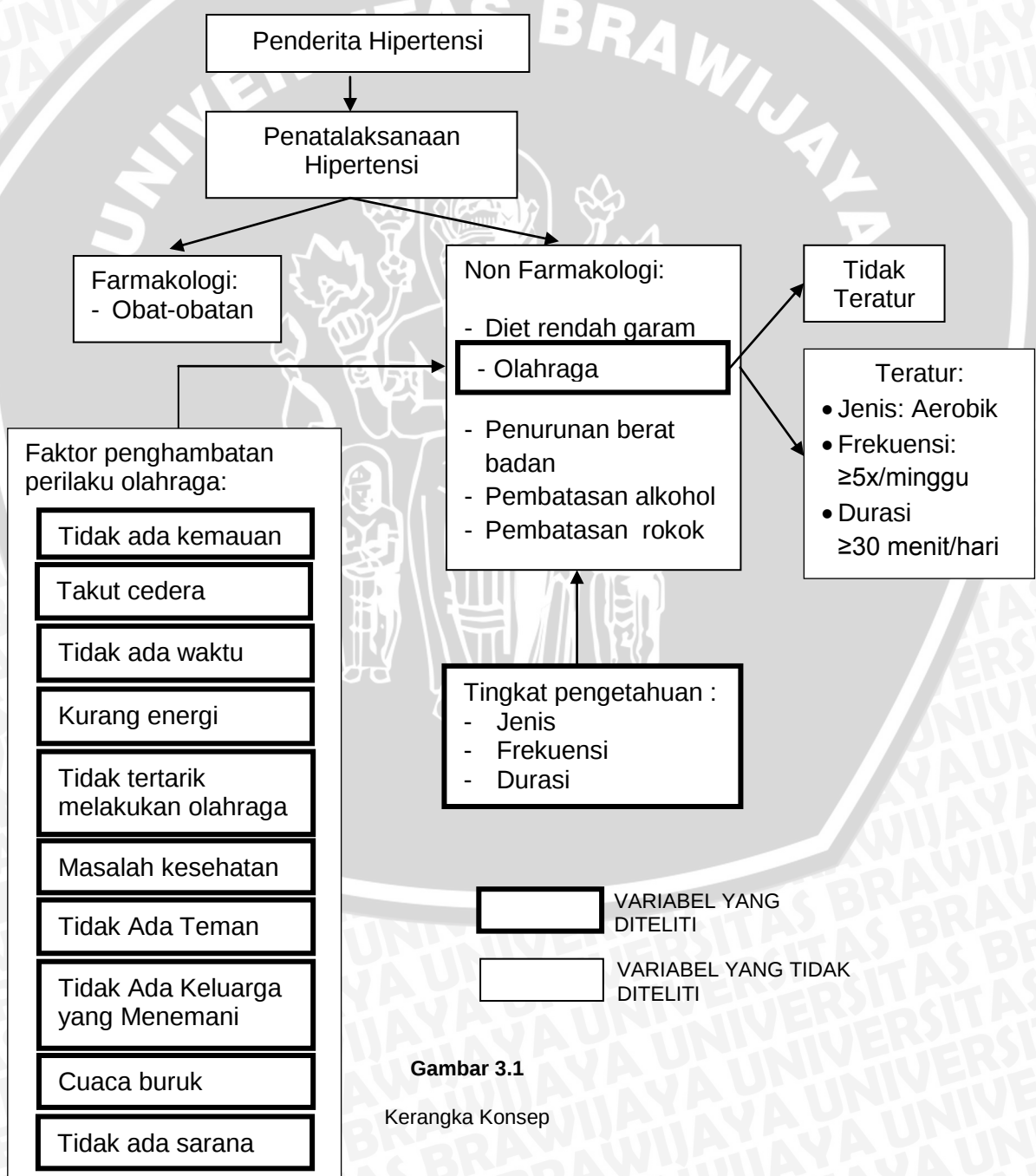


BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1

Kerangka Konsep

Penatalaksanaan hipertensi melalui dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu upaya tindakan non farmakologis adalah dengan melakukan olahraga secara teratur. Akan tetapi terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat perilaku olahraga tersebut, diantaranya tidak ada kemauan, tidak ada waktu, takut cidera, kurang energi, pengaruh sosial masalah kesehatan, cuaca buruk dan tidak adanya ketertarikan untuk melakukan olahraga. Selain adanya faktor penghambat, tingkat pengetahuan tentang jenis, frekuensi dan durasi olahraga juga dapat mempengaruhi pelaksanaan olahraga.

3.2 Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan olahraga.
2. Terdapat hubungan antara faktor penghambat olahraga (tidak ada kemauan, tidak ada waktu, kurang energi, takut cidera, tidak tertarik melakukan, masalah kesehatan, tidak ada teman, tidak ada keluarga yang menemani, cuaca buruk dan tidak ada sarana) dengan pelaksanaan olahraga.