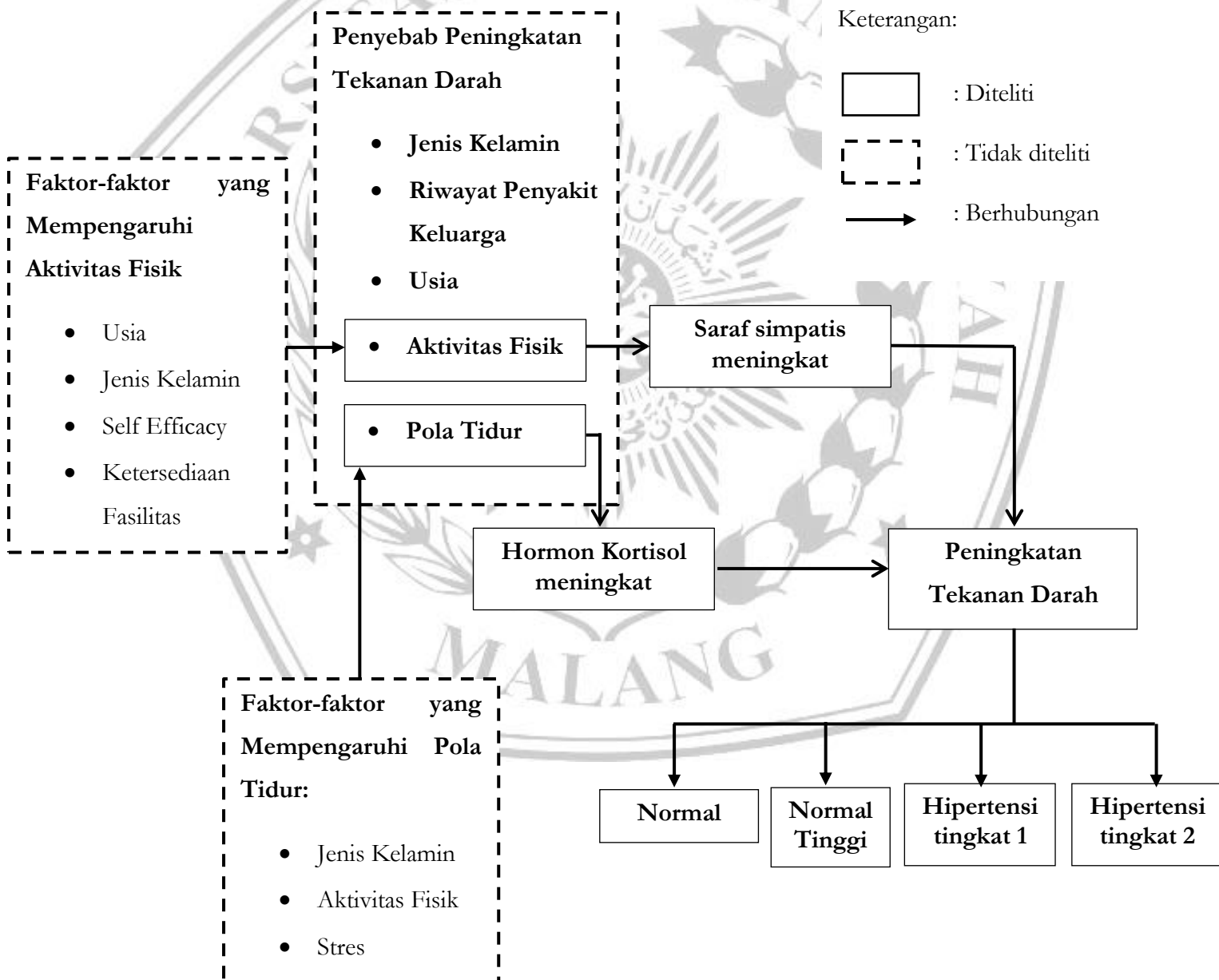


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu panduan untuk penelitian empiris, dari pertanyaan dan strategi untuk mengeksplor permasalahan penelitian. Kerangka konsep terdiri dari pertanyaan dan saran yang ditujukan untuk menarik hal penting pada fenomena (Utarini & Dwiprahasto, 2022).



Terjadinya peningkatan tekanan darah bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti jenis kelamin, riwayat penyakit keluarga, usia, aktivitas fisik dan pola tidur. Aktivitas fisik yang rendah bisa terjadi karena adanya faktor yang mempengaruhinya yaitu usia, jenis kelamin, *self efficacy*, dan juga ketersediaan fasilitas olahraga di rumah. Seseorang dengan aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan saraf simpatis pada tubuh yang bisa menyebabkan kerja jantung lebih berat sehingga tekanan darah bisa meningkat. Hal lain seperti pola tidur yang buruk juga bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah karena dengan pola tidur yang buruk maka hormon kortisol dalam tubuh akan meningkat dan merangsang aktivitas ephinefrin yang mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi pada pembuluh darah sehingga peningkatan tekanan darah bisa terjadi.

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang masih memerlukan pembuktian. Hipotesis dinyatakan dengan “pernyataan” dan harus sesuai dengan rumusan masalah (Wibowo, 2021).

Hipotesis dari penelitian ini adalah

H1:

- Ada hubungan pola tidur dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.
- Ada hubungan aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada dewasa muda.