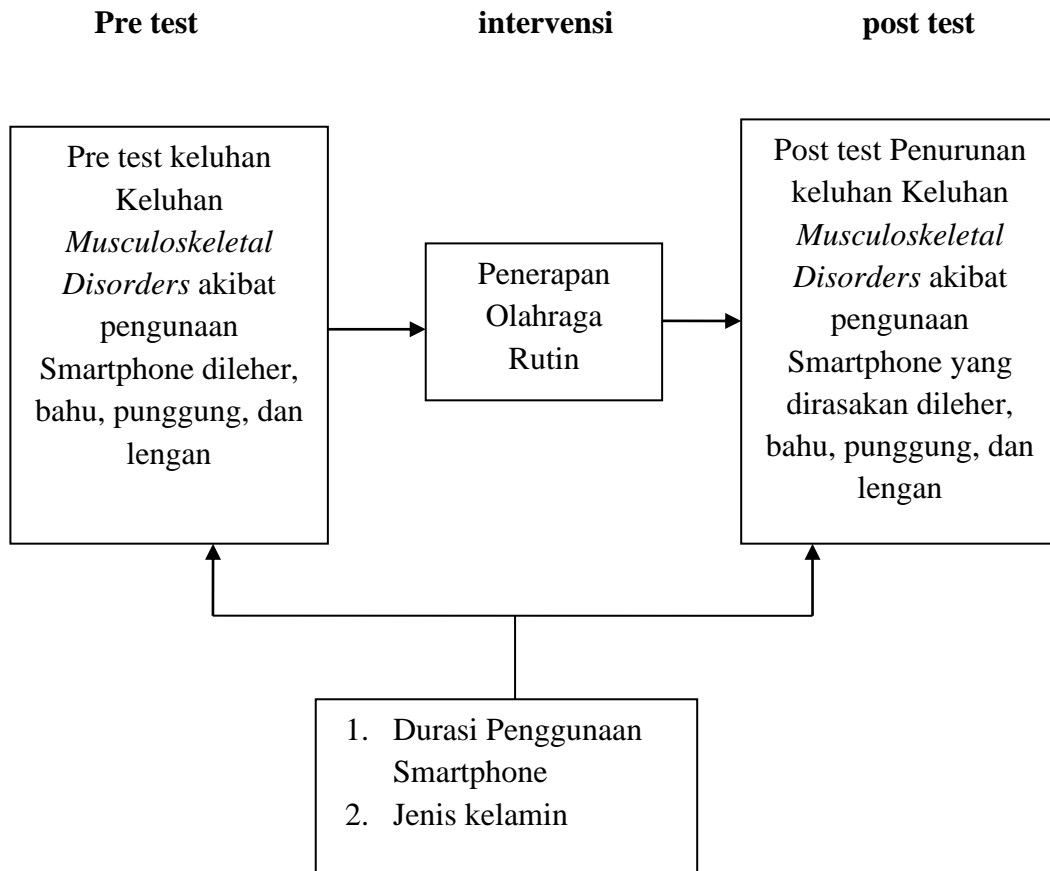


BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka Konsep

Menurut Notoatmojo (2003), kerangka konsep dalam penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan, maka penelitian ini disusun kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.2 Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil	Skala
1	<i>Muskuloskeletal Disorder</i>	Keluhan subjektif yang dirasakan oleh individu yang timbul akibat dari pekerjaan yang dilakukannya. Keluhan ini ditandai dengan adanya rasa pegal, kesemutan, sakit, nyeri, panas bengkak, mati rasa dan kaku di bagian leher, bahu, punggung dan lengan	<i>Nordic Body Map</i>	Mengisi kuisisioner <i>Nordic Body Map</i>	Total Skor	Ordinal
2	Durasi Penggunaan Smartphone	Penggunaan Smartphone (Android Atau IOS) dalam sehari (Namwongsa S, 2018)	kuisisioner	Mengisi kuisisioner	1. > 2 jam 2. ≤ 2 jam (Wicaksono 2016)	Ordinal
3	Olahraga rutin	Olahraga dilakukan rutin setiap hari selam 1 minggu.	Kuisisioner	Mengisi kuisisioner	1. Rutin (\geq 1x minggu) 2. Tidak rutin ($<$ 1x seminggu) (Ginajar, 2018)	Nominal
4	Intervensi	Pemberian perlakuan pada suatu kelompok berupa olahraga rutin. Olahraga yang dilakukan : 1. Front raise 10x 2. Lateral raise 10x 3. Reverse Flies				

		10x 4. Sgurd 10x (Abdelhameed, 2016)				
5	Jenis Kelamin	Pengelompokan Responden berdasarkan laki laki Perempuan Laki- atau	Kuisisioner	Mengisi kuisisioner	1. Perempuan 2. Laki – laki (Sumardiyono , 2018)	Nominal
