



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
YOGA DI MTS NU UNGARAN KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

OLEH :

ELFRIDA ASNI DWIYANTI

152191057

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

**Universitas Ngudi Waluyo.
Program Studi S1 Kebidanan.
Skripsi, November 2020.
Elfrida Asni Dwiyanti**

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA DI MTS NU
UNGARAN KABUPATEN SEMARANG**

(xvi + 59 pages + 3 charts + 11 tables + 10 attachemnt)

ABSTRAK

Latar Belakang: Di saat situasi pandemic covid-19, membuat kehidupan berubah dan harus mentaati protokol kesehatan. Sekolah diliburkan sehingga mewajibkan siswa-siswi untuk melakukan pembelajaran online. Hal tersebut menimbulkan masalah dan tekanan bagi remaja sehingga mereka mengalami stres atau kecemasan. Upaya untuk mengelola stres atau kecemasan dapat dilakukan yoga. Yoga memiliki berbagai manfaat, terutama untuk mengatasi stres atau kecemasan.

Tujuan: Untuk Mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

Metode: desain penelitian yaitu metode penelitian diskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang.

Hasil: Data hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja tentang yoga dalam kategori baik sebesar 13,3 %, kategori cukup sebesar 53,3%, dan kategori kurang 33,3%.

Simpulan: Simpulan dari penelitian ini pengetahuan remaja MTs NU Ungaran tentang yoga dalam kategori cukup. Disarankan kepada remaja agar mencari tahu tentang yoga secara mandiri.

Kata kunci : Pengetahuan, Remaja, Yoga

Daftar pustaka : (2008-2020)

Ngudi Waluyo University.
S1 Study Program in Midwifery.
Final Project, November 2020
Elfrida Asni Dwiyantri

**THE DESCRIPTION STUDY OF ADOLESCENTS' KNOWLEDGE ON
YOGA IN MTS NU UNGARAN**
(xvi + 59 pages + 3 charts + 11 tables + 10 attachments)

ABSTRACT

Background: The covid 19 pandemic has completely changed our lives and we must follow the health protocols. The schools currently remain closed and the students continue their education through online learning. During the online learning, it is normal for students to be stressed, or worried about the current situation. Yoga can make efforts to manage stress or anxiety. Yoga has various benefits, especially for dealing with stress or anxiety.

Objective of study: To find out an overview knowledge of yoga among young ages in MTS NU Ungaran.

Methodology of study: A descriptive method with cross sectional approach was utilized by the researcher as the method of this research. The sampling technique used for this study is purposive sampling to determine the adolescents aged 12-15 years in MTS NU Ungaran about 30 students were calculated.

Result: From the result data showed adolescents' knowledge on yoga in the good category with 13,3%, moderate category with 53.3%, and the lower category with 33,3%.

Conclusion: Stress is one of the issues at adolescents so that management and controlling are required. The students of MTS NU Ungaran were categorized in the sufficient category at managing stress by yoga. Adolescents are advised to find out information about Yoga.

Keywords : knowledge, adolescents, yoga
Literature : (2008-2010)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
YOGA DI MTS NU UNGARAN KABUPATEN SEMARANG**

Oleh

Elfrida Asni Dwiyanti

NIM. 152191057

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperiksakan untuk
diujikan.

Ungaran, 22 Januari 2021

Pembimbing



Rini Susanti, S. SiT., M.Kes,
NIDN. 0621098002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

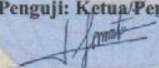
**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA DI
MTS NU UNGARAN KAB SEMARANG**

Oleh
ELFRIDA ASNI DWIYANTI
NIM. 152191057

Telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 22 Januari 2021

Tim Penguji: Ketua/Pembimbing

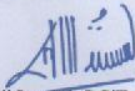

Rini Susanti, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0621098002

Anggota/ Penguji 1



Heni Hirawati P, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0602108101

Anggota/ Penguji 2



Puji Lestari, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0606048902

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas


Rusahna S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Elfrida Asni Dwiyanti

NIM : 152191057

Mahasiswa : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang”** adalah karya ilmiah asli belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Univeritas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Rini Susanti, S. SiT., M.Kes,
NIDN. 0621098002

Ungaran, Desember 2020

Yang membuat pernyataan,



Elfrida Asni Dwiyanti

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Elfrida Asni Dwiyanti

NIM : 152191057

Mahasiswa : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan meberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/memformatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang”**.

Ungaran, Desember 2020
Yang membuat pernyataan,



Elfrida Asni Dwiyanti

RIWAYAT HIDUP

Nama : Elfrida Asni Dwiyanti
Tempat/Tanggal Lahir : Kab.Semarang, 17 Februari 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat :Dusun Krajan, desa Dadapayam Rt 01 Rw 01
Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.
Email : elfridaasni@gmail.com

Pendidikan

1. SD Negeri 2 Dadapayam (2002-2008)
2. SMP Negeri 2 Suruh (2008-2011)
3. SMA Negeri 1 Tengaran (2011-2014)
4. D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang (2015-2018)
5. S1 Kebidana Universitas Ngudi Waluyo Ungaran (2019 - sekarang)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik dan Hidayah- Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA DI MTS NU UNGARAN KABUPATEN SEMARANG”. Sholawat serta salam selau tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta pengikutnya sampai akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak terkait, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Siswa-siswi pondok pesantren bersekolah di MTs NU Ungaran yang telah bersedia menjadi responden dalam Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Subyantoro. M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. Rosalina, S.SKp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Luvy Dian Afriyani, S. SiT., M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
5. Rini Susanti, S. SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam membimbing dan mengarahkan penulis dari awal hingga akhir skripsi sehingga terselesainya skripsi ini.

6. Seluruh dosen kebidanan dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
7. Ibu, Bapak, Kakak dan semua keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materiel.
8. Teman-teman seperjuangan satu angkatan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan kritik yang membangun demi menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Yang Mmbuat Pernyataan

(Elfrida Asni Dwiyantri)

DAFTAR ISI

HALALAMN COVER	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSEJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	vi
KESEDIAAN PUBLIKASI	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Konsep	35
C. Kerangka Teori	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Lokasi Penelitian	36
C. Subjek Penelitian	36
D. Definisi Operasional	37
E. Variabel Penelitian	40

F. Pengumpulan Data	40
G. Pengolahan Data	44
H. Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Objek Penelitian.....	46
B. Hasil dan Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga	38
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Kuisisioner	41
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Pengertian Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang	46
Tabel 4.2	Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pengertian Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.....	47
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang	48
Tabel 4.4	Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.....	49
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Persiapan Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang	50
Tabel 4.6	Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Persiapan Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.....	51
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Metode Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang	52
Tabel 4.8	Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Metode Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.....	53
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pose Savanasana (<i>corpse pose</i>)	30
Gambar 2.2 Adho Mukha Svasana (<i>Downward Facing</i>).....	32
Gambar 2.3 Pose Setu Bandha Sarvangasana (<i>Bridge Pose</i>).....	33
Gambar 2.4 Adho Mukha Virasana (<i>Child's pose</i>)	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	35
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Uji Validitas
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Uji Validitas
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Kuisisioner
- Lampiran 7. Hasil Uji Validitas
- Lampiran 8. Hasil Data Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi
- Lampiran 10. Lembar Konsul