

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

Mts NU Ungaran adalah salah satu Sekolah Menengah Pertama yang terletak di Jl. Kaligarang No.9, Sembungan, Ungaran, Kec. Ungaran Barat., Semarang, Jawa Tengah yang telah didirikan sejak tahun 1987. MTs NU Ungaran terdiri dari 3 kelas yaitu kelas VII, kelas VIII dan kelas IX. Setiap kelas memiliki 8 ruang kelas yaitu dari kelas A-H. MTs NU Ungaran juga memiliki pondok pesantren dan diperuntukkan untuk siswa-siswi yang bersekolah di MTs NU Ungaran. Subjek yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX yang tinggal di pondok pesantren dan bersekolah di MTs Nu Ungaran yaitu sebanyak 30 responden.

B. Hasil dan Pembahasan

Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang diuraikan sebagai berikut :

1. Gambaran pengetahuan remaja tentang pengertian yoga

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Pengertian Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

Pengetahuan remaja tentang Pengertian Yoga.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	18	60.0
Cukup	8	26.7
Kurang	4	13.3
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan sebagian responden memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian yoga yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), sebesar 8 responden (26,7%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebesar 4 responden (13.3%) memiliki pengetahuan kurang.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat sedikit responden yang tidak mengetahui tentang pengertian yoga, maka dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang sudah mengetahui tentang pengertian yoga.

Tabel 4.2 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pengertian Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1.	Yoga adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran-perasaan dan spiritual dalam diri manusia	26	87	4	13
2.	Yoga tidak berkaitan dengan seluruh aspek kehidupan (aspek kesehatan, spiritualitas, psikologis)	17	57	13	43
3.	yoga adalah ilmu yang memungkinkan kita menjalani kehidupan yang harmonis melalui pengendalian pikiran dan tubuh	21	70	9	30
4.	Yoga adalah gerakan tertentu yang berhubungan dengan kesehatan	25	83	5	17
5.	Yoga adalah cara untuk meningkatkan kondisi atau kekuatan fisik dan psikis.	22	73	8	27

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga untuk Mengatasi Stres sebagian besar responden benar menjawab tentang pengertian yoga yaitu terdapat pada nomer 1 sebanyak 26 responden (87%) dengan pernyataan “Yoga adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran- perasaan dan spiritual dalam diri manusia”. Masih banyak responden yang salah menjawab pada poin nomor 2 sebanyak 13 (43%) responden dengan pertanyaan “Yoga tidak berkaitan dengan

seluruh aspek kehidupan (aspek kesehatan, spiritualitas, psikologis)". Pada dasarnya yoga adalah the living science karena hampir seluruh aspek kehidupan (aspek kesehatan, spiritualitas, psikologis) dapat dikaitkan dengannya (Tilong, 2017).

2. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Yoga

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

Pengetahuan remaja tentang Manfaat Yoga	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	6	20.0
Cukup	15	56.7
Kurang	9	30.3
Total	30	100%

Hasil analisa sub variabel manfaat yoga didapatkan nilai dengan kategori baik sebesar 6 (20,0%), kategori cukup 15 (56,7%), dan kategori kurang sebesar 9 (30,3%).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa banyak responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang manfaat yoga, maka dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang pengetahuannya cukup tentang manfaat yoga.

Tabel 4.4 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
6.	Yoga dapat menjaga memori ingatan	22	73	8	27
7.	Yoga dapat membantu menenangkan pikiran	24	80	6	20
8.	Latihan yoga dapat mengurangi stres	22	73	8	27
9.	Yoga dapat mendatangkan kebahagiaan	20	67	10	33
10.	Yoga menghambat oksigen untuk masuk kedalam sel	17	57	13	43

11.	Latihan yoga teratur dapat memperburuk koordinasi, reaksi, memori.	14	47	16	53
12.	Melakukan yoga akan memberikan penurunan kesadaran dan kesiagaan tubuh	14	47	16	53
13.	Yoga bermanfaat untuk membantu ketenangan mental	21	70	9	30

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga untuk Mengatasi Stres sebagian besar responden, benar menjawab tentang manfaat yoga yaitu terdapat pada nomer 7 sebanyak 24 responden (80%) dengan pertanyaan “Yoga dapat membantu menenangkan pikiran”. Sedangkan responden yang masih banyak salah menjawab terdapat pada poin nomor 11 sebanyak 16 responden (53%) dengan pertanyaan “Latihan yoga teratur dapat memperburuk koordinasi, reaksi, memori” dan poin nomor 12 sebanyak 16 responden (53%) dengan pertanyaan “Melakukan yoga akan memberikan penurunan kesadaran dan kesiagaan tubuh ”. Sebagian responden masih belum paham tentang manfaat yoga. Menurut Tilong (2017) latihan yoga teratur dapat memperbaiki koordinasi, reaksi, memori. Melakukan yoga akan memberikan peningkatan kesadaran dan kesiagaan tubuh. Banyak gerakan halus yoga yang dapat meningkatkan keselarasan.

3. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Persiapan Yoga

Tabel 4.5 Distribusi Frekuesni Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Persiapan Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

Pengetahuan remaja tentang Persiapan Yoga untuk mengatasi stres.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	11	36.7

Cukup	12	40.0
Kurang	7	23.3
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang persiapan yoga sebanyak 11 responden (36,7%), sebesar 12 responden (40,0%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebesar 7 responden (23.3%) memiliki pengetahuan kurang.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat sedikit responden yang tidak mengetahui tentang persiapan yoga dan mayoritas responden berpengetahuan cukup. Maka, dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden yang cukup mengetahui tentang persiapan yoga.

Tabel 4.6 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Persiapan Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
14.	Sebelum melakukan yoga, perut harus dalam keadaan kosong	10	33.3	20	66.7
15.	Saat yoga, sebaiknya mengenakan pakaian yang ketat	14	47	16	53
16.	Tempat terbaik untuk melakukan yoga berada di lingkungan yang tenang	23	77	7	23
17.	Pada saat yoga dianjurkan untuk rileksasi sebelum dan setelah yoga	25	83	5	17
18.	Saat yoga tidak dianjurkan untuk berbicara agar tetap fokus	22	73	8	27

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga untuk Mengatasi Stres sebagian besar yang benar menjawab tentang persiapan yoga yaitu terdapat pada nomer 17 sebanyak 25 responden (83%) dengan pertanyaan “Pada saat yoga dianjurkan untuk rileksasi sebelum dan setelah yoga”. Sedangkan sebagian besar responden yang salah menjawab terdapat pada nomor 14 sebanyak 20 responden (66,7%)

dengan pertanyaan “Sebelum melakukan yoga, perut harus dalam keadaan kosong” . Sebagian responden belum mengetahui bahwa sebelum melakukan yoga, perut dalam keadaan kosong. Menurut Tilong (2017) perlu mengosongkan perut sebelum melakukan yoga. Sebab, jika dilakukan dalam kondisi perut kenyang, maka gerakan yoga bisa mengganggu sistem pencernaan. Namun, jika terpaksa makan, maka lakukan latihan yoga tiga jam setelah makan utama/besar. Makan besar yang dimaksud adalah makan makanan yang dapat menyenangkan, seperti sarapan, makan siang, atau makan malam.

4. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Yoga

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Metode Yoga untuk Mengatasi Stres di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

Pengetahuan remaja tentang Teknik Yoga.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	1	3.3
Cukup	19	63.3
Kurang	10	33.3
Total	30	100%

Hasil analisa sub variabel metode yoga untuk mengatasi stres menunjukkan bahwa kategori baik 1(3,3%), kategori cukup 19 (63,3%) dan kategori kurang 10 (33,3%).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat satu responden yang memiliki pengetahuan baik tentang teknik yoga , kemudian sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup, dan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang

teknik yoga. Maka dapat disimpulkan bahwa paling banyak responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang teknik yoga.

Tabel 4.8 Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

No.	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
19.	Teknik <i>pranayama</i> (pengendalian pernapasan) harus dilakukan dengan posisi berdiri	13	43.3	17	56.7
20.	Teknik <i>pranayama</i> dapat menenangkan jiwa dan raga	23	77	7	23
21.	Teknik <i>pranayama</i> hanya memiliki 2 jenis teknik pernafasan	7	23.3	23	76.7
22.	Teknik <i>kapalabhati pranayama</i> (Pernapasan menghembuskan) dapat meredakan stres	24	80	6	20
23.	Teknik <i>Anuloma Viloma</i> (Pernapasan hidung alternatif), menggunakan posisi tangan <i>Vishnu mudra</i> (tekuk jari telunjuk dan jari tengah ke arah telapak tangan)	22	73.3	8	26.7
24.	Teknik <i>Anuloma Viloma</i> dapat diulangi hingga 5 putaran	19	63.3	11	36.7
25.	<i>Corpse pose</i> merupakan teknik gerakan yoga dengan posisi tidur terlentang	22	73.3	8	26.7
26.	<i>Downward Facing</i> merupakan teknik gerakan yoga dengan posisi duduk bersila	6	20	24	80
27.	<i>Downward Facing</i> dapat memperbaiki pola pernafasan yang mampu melawan efek dari stres	21	70	9	30
28.	<i>Bridge pose</i> adalah teknik dengan posisi tubuh terlentang, menekuk lutut, menekan kaki dan mengangkat pinggul	22	73	8	27
29.	<i>Child's pose</i> adalah posisi berlutut dengan kedua lutut membentuk huruf V dengan selangkangan sedikit lebih lebar dengan sisi luar pinggang	20	66.7	10	33.3
30.	<i>Child's pose</i> , posisi telapak tangan berada di lantai dan jalankan tubuh ke depan perlahan-lahan	18	60	12	40

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa Pengetahuan Remaja Tentang Yoga sebagian besar yang benar menjawab tentang teknik yoga yaitu terdapat pada nomer 22 sebanyak 24 responden (80%) dengan pertanyaan “Teknik *kapalabhati pranayama* (Pernapasan menghembuskan) dapat meredakan stres”. Sebagian besar responden salah menjawab pernyataan terdapat pada nomor 26 sebanyak 24 responden (80%) dengan pernyataan “*Downward Facing* merupakan teknik gerakan yoga dengan posisi duduk bersila”. *Downward Facing* bukan teknik gerakan yoga dengan duduk bersila. Gerakan yoga ini (*Downward Facing*) disebut sebagai *down dog* pose. Pose ini memberikan pasokan darah yang ekstra bagi area dada juga untuk memperbaiki pola pernafasan yang mampu melawan efek dari stres. Cara melakukannya adalah tempatkan jari kaki di lantai. Perlahan lahan langkahkan kaki ke belakang sejajar dnegan tangan hingga memiliki jarak yang cukup untuk membentuk segitiga terbalik saat mengangkat bokong ke atas (Pangkalan Ide, 2008).

5. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Yoga di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang.

Pengetahuan remaja tentang Yoga.	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	4	13.3
Cukup	16	53.3
Kurang	10	33.3
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.9 hasil analisa univariat variabel pengetahuan remaja tentang yoga, dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi pengetahuan

tertinggi adalah pengetahuan cukup sebanyak 16 (53,3%), pengetahuan kurang sebanyak 10 (33,3%), dan pengetahuan baik sebanyak 4 (13,3%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden cukup lebih banyak, jauh berbeda dengan hasil pengetahuan responden baik. Dari data tersebut didapatkan hasil pengetahuan remaja tentang yoga di MTs NU Ungaran memiliki pengetahuan cukup.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Faridah, dkk (2015) tentang Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam persiapan Menghadapi Ujian Nasional yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional dengan nilai p-value sebesar $0,0001 < \alpha (0,05)$, dimana tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah sedang sebanyak 66,7% dan ringan 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi ringan 40,0% dan normal 60,0%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fitry (2019), tentang Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama yang menunjukkan nilai mean sebelum 74,33 dan sesudah 64,53 artinya ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah yoga pranayama.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain :

1. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jurnal karena penelitian ini belum ada yang melakukan.
2. Adapun keterbatasan lainnya dalam penelitian ini yaitu waktu penelitian yang terbatas karena bertepatan dengan ujian semester siswa-siswi di MTs NU Ungaran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan dan hasil penelitian di atas, yang telah dilakukan terhadap 30 responden remaja putra-putri pondok yang bersekolah di MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang pada bulan Desember 2020 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang gambaran pengetahuan remaja tentang yoga dalam kategori cukup sebanyak 16 responden.
2. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang pengertian yoga memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 responden.
3. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang manfaat yoga memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 responden.
4. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang persiapan yoga memiliki pengetahuan cukup sebanyak 12 responden.
5. Pengetahuan remaja MTs NU Ungaran Kabupaten Semarang tentang teknik yoga memiliki pengetahuan cukup sebanyak 19 responden.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman di institusi pendidikan mengenai tingkat pengetahuan remaja tentang yoga.

2. Bagi Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya dengan pengembangan variabel penelitian dan jumlah populasi yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.

3. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan penelitian ini mendapat masukan tentang pengetahuan remaja mengenai yoga, yang dapat dijadikan dasar pertimbangan bagi sekolah untuk diadakan pendidikan kesehatan mengenai yoga agar remaja lebih memahami tentang yoga.