



**TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
DI SMAN 1 PABELAN
PROPOSAL PENELITIAN**

Oleh:

HELMA

152221036

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**



**TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
DI SMAN 1 PABELAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan

Disusun Oleh:

HELMA

152221036

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

HALAMAN PERSETUJUAN

**TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI SMAN 1
PABELAN KECAMATAN PABELAN
KABUPATEN SEMARANG
PROVINSI JAWA TENGAH**

Disusun Oleh :

NAMA : HELMA

NIM : 152221036

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di perkenankan untuk diujikan

Ungaran, 30 November 2023

Pembimbing



Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb

NIDN : 0628018401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI SMAN 1 PABELAN**

Disusun Oleh :
NAMA : HELMA
NIM : 152221036

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

Hari : Selasa
Tanggal : 23 Januari 2024

Tim Penguji : Ketua/Pembimbing




Hapsari Windayanti, S.Si.T., M. Keb
NIDN : 0628018401

Anggota / Penguji 1



Nini Christiani, S.Si.T., M.Kes
NIDN : 0607118001

Anggota / Penguji 2



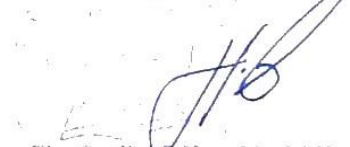
Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes
NIDN : 0621098002

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes.
NIDN : 0627048302

Dekan Fakultas



Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN : 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

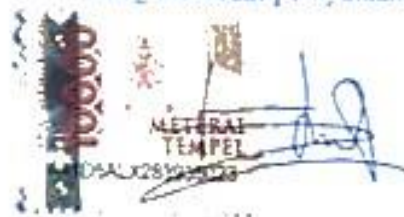
Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Helma
NIM : 152221036
Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan" adalah karya ilmiah asli dan 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 tim 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 penyimpangan 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 Universitas Ngudi Waluyo

Semarang, 15 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,



Helma
152221036

Sebagai sivitas akademik Universitas Ngudi Waluyo

saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Helma

Nim : 152221036

Program Studi : Prodi Kebidanan Program sarjana

Fakultas : Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Ngudi Waluyo **Hakk Bebas Royalty Nonklusif** atas skripsi saya yang berjudul **“TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI SMAN 1 PABELAN”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas Royalty Nonesklusif ini Universitas Ngudi Waluyo berhak menyimpan, mengalih medis / formatkan mengelola dalam bentuk pangkatan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilih hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Ungaran 24 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Helma

Nim: 152221036

MOTTO

Memulai dengan Penuh Keyakinan, Menjalankan dengan Penuh Keikhlasan dan
Menyelesaikan dengan Penuh Kebahagiaan

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Helma
152221036

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI SMAN 1 PABELAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari india dan menjadi semakin diakui, yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental, fisik dan spiritual. tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur sangat penting diketahui oleh remaja karna bertambahnya jam belajar di sekolah yang menimbulkan masalah dan tekanan bagi remaja sehingga mereka mengalami stres atau kecemasan sehingga berpengaruh di kualitas tidurnya, jika remaja memiliki pengetahuan yang baik terkait yoga maka dapat membantu remaja untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah 180 remaja 15-16 tahun dengan sampel 64 yang ditentukan menggunakan Teknik *propotional stratified random*. Analisis data menggunakan analisis univariat karena variable penelitian hanya satu variable yaitu pengetahuan remaja.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan Sebagian besar pengetahuan remaja secara umum cukup 48 orang (75,0). Sebagian besar pengetahuan pengertian yoga baik 90,6%, pengetahuan manfaat yoga Sebagian besar cukup 51,6%, pengetahuan Gerakan yoga Sebagian besar cukup 51,6%, dan pengetahuan frekuensi yoga Sebagian besar kurang 48,4%.

Kesimpulan dan saran: Sebagian besar pengetahuan remaja di SMAN 1 pabelan memiliki pengetahuan cukup terhadap yoga untuk meningkatkan kualitas tidur. di harapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga dalam meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: pengetahuan, yoga, kualitas tidur, remaja

Universitas Ngudi Waluyo
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health
Thesis, January 2024
Helma
152221036

THE LEVEL OF TEENAGERS' KNOWLEDGE ABOUT YOGA TO IMPROVE THE QUALITY OF SLEEP AT SMAN 1 PABELAN

ABSTRAK

Background: Yoga is a body and mind practice that originated in India and is becoming increasingly recognized, it has the potential to create balance along the emotional, mental, physical and spiritual dimensions. It is very important for teenagers to know the level of knowledge about yoga to improve the quality of sleep because the increase in study hours at school causes problems and pressure for teenagers so that they experience stress or anxiety which affects the quality of their sleep. If teenagers have good knowledge regarding yoga it can help teenagers to improve their sleep quality.

Method: This research design uses descriptive quantitative research. The population of this study was 180 teenagers 15-16 years old with a sample of 64 determined using the proportional stratified random technique. Data analysis uses univariate analysis because the research variable is only one variable, namely adolescent knowledge.

Results: This research shows that the majority of teenagers' general knowledge is sufficient, 48 people (75.0). Most of the knowledge regarding yoga is good 90.6%, knowledge of the benefits of yoga is mostly sufficient 51.6%, knowledge of yoga movements is mostly sufficient 51.6%, and knowledge of yoga frequency is mostly poor 48.4%.

Conclusions and suggestions: Most of the teenagers at SMAN 1 Pabelan have sufficient knowledge of yoga to improve sleep quality. It is hoped that this research can increase teenagers' knowledge about yoga in improving sleep quality.

Keywords: knowledge, yoga, sleep quality, teenagers

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan”

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Hapsari Windayanti, S.SiT., M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf program studi sarjana kebidanan universitas ngudi waluyo yang telah membantu selama pembelajaran dan penyelesaian Tugas Akhir.
6. Semua responden yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua saya, adik-adik saya serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik materi maupun spiritual yang menjadi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Rekan-rekan Program Studi Kebidanan program Sarjana yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang penulis miliki. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih banyak semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi pembacanya khususnya dalam bidang kesehatan.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : HELMA
 NIM : 152221036
 Tempat/Tanggal Lahir : Torobulu/ 4 April 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : -
 Instansi : Universitas Ngudi Waluyo Semarang
 Alamat: Dusun III, Desa Torobulu, Kec. Laeya, Kab. Konawe Selatan, Prov. Sulawesi
 tenggara
 Handphone : 082229333620
 Email : helmaidrisn@gmail.com
 Judul Penelitian saat ini : Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk
 meningkatkan kualitas tidur di SMAN 1 Pabelan
 Pembimbing I : Hapsari Windayanti, S.Si.T.
 Handphone : 082220902096
 Riwayat Pendidikan :

Tahun Masuk - Tahun Lulusan	Sekolah/PT
SD (2006 - 2012)	SDN 12 Laeya
SMP (2012 - 2015)	SMPN 4 Laeya
SMA (2015 - 2018)	SMAN 6 Kendari
Diploma Kebidanan (2018 – 2021)	Poltekes Kendari
S1 Kebidanan Transfer (2022 – Sekarang)	Universitas Ngudi Waluyo Semarang

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PERSUTUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORINTALIS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	iv
MOTO	vi
APSTRAK.....	vii
APSTACT	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
RIWAYAT HIDUP.....	xi
DAFTAR ISI	xii
.....	
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar belakang	1
B.Rumusan masalah	8
C.Tujuan penelitian	8
D.Manfaat penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A.Konsep pengetahuan.....	10
B. Konsep Remaja	15
C.Yoga	21
D.Kualitas Tidur	34
E.Penelitian Terdahulu.....	39
F. Kerangka Teori.....	40
G. Kerangka Konsep.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41

A.Desain Penelitian	41
B.Lokasi dan Waktu Penelitian	41
C.Subjek Penelitian.....	41
D.Definisi Oprasional	47
E.Pengumpulan Data	52
G.Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A.Gambaran Umum Objek Penelitian	56
B.Hasil Penelitian	57
C.Pembahasan	59
BAB V PENUTUP.....	67
A.Kesimpulan.....	67
B.Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN