

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA  
*GOOGLE SITES* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN  
TENTANG YOGA UNTUK DISMENOREA DI  
SMA ISLAM 1 SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



**Disusun oleh :**

**SHINTA KARIMAH**

NPM 222207140

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA  
GOOGLE SITES TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN  
YOGA UNTUK DISMENOREA DI  
SMA ISLAM 1 SLEMAN**

Diajukan oleh:

**SHINTA KARIMAH**

NPM 222207140

Telah disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

Tanggal:

11 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing



**Nur Rahmawati Sholihah, SST., M.Keb**

NIDN 05-1111-8701

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA  
GOOGLE SITES TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN  
TENTANG YOGA UNTUK DISMENOREA DI  
SMA ISLAM 1 SLEMAN**

**Diajukan oleh:**

**SHINTA KARIMAH**

**NPM 222207140**


Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Dan Dinyatakan Syah  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 1 Agustus 2024

Mengesahkan:

Penguji

Pembimbing



Lily Yulaikhah., S.SiT., M.Keb  
NIDN. 0412038201



Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0511118701

Keprodi,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NPP.2010.13.0044

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Shinta Karimah  
NPM : 222207140  
Program Studi : Kebidanan (S-1)  
Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Google Sites* Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Dismenorea Di SMA Islam 1 Sleman

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 1 Agustus 2024



SEKILAS BERKUALITAS  
10000  
METERAL TEMPEL  
10ALX264269280

Shinta Karimah

## KATA PENGANTAR

*Bimillahirrahmanirrahim,*

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya serta petunjuk dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul "**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Google Sites Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Dismenorea Di SMA Islam 1 Sleman**". Penyusunan skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Teristimewa aba (Ali Muksin) dan umak (Zulaillah) tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan kasih sayang serta do'a untuk peneliti hingga detik ini, dan terimakasih juga untuk kakak tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tak terhingga, semangat dan do'a selama peneliti mengikuti pendidikan.
2. Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Budi Rahayu, S.ST., M. Keb selaku Ketua Prodi Kebidanan S-1
5. Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada peneliti dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan skripsi ini.
6. Alfie Ardiana Sari, S.Si. T., M.Keb selaku Koordinator Skripsi.
7. Lily Yulaikhah., S.SiT., M.Keb selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, mengoreksi dan memberikan saran serta masukan terhadap penyusunan skripsi ini.
8. Ixwind Umiarti, S.E selaku kepala sekolah SMA Islam 1 Sleman.

9. Asanita Dana Hamdana, S.Pd selaku guru SMA Islam 1 Sleman yang telah membantu jalannya proses penelitian ini.
10. Responden siswi SMA Islam 1 Sleman yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Staf Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) transfer yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
12. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang sudah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, semangat dan sehat selalu untuk kita semua.

Penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan institusi pendidikan saya, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Terima kasih kepada semua staf dan pihak administrasi yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama perjalanan akademik saya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala masukan serta saran yang bersifat membangun. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat menjadi bahan informasi dan bermanfaat bagi pembaca.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

Yogyakarta, 1 Agustus 2024

Penulis,



**Shinta Karimah**  
NPM 222207140

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktisi.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Tinjauan Teori .....	8
1. Pengetahuan .....	8
2. Dismenorea .....	10
3. Yoga.....	14
4. Pendidikan Kesehatan.....	23
5. Konsep Google Sites.....	25
B. Kerangka Teori .....	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian .....	30
B. Lokasi Dan Waktu .....	30
1. Lokasi Penelitian.....	30
2. Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi Dan Sampel.....	30

1. Populasi.....	30
2. Sampel .....	31
D. Variabel Penelitian .....	32
1. Variabel Dependen (Terikat) .....	32
2. Variabel Independen (Bebas).....	32
E. Definisi Operasional .....	32
F. Alat Dan Bahan Penelitian .....	33
1. Alat dan bahan .....	33
2. Instrumen Penelitian .....	33
G. Uji Validitas Dan Reabilitas .....	33
1. Uji Validitas .....	33
2. Uji Reliabilitas .....	34
H. Pelaksanaan Penelitian .....	35
1. Tahap persiapan .....	35
2. Tahapan Pelaksanaan .....	35
3. Penyusunan Laporan .....	37
I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data .....	37
1. Metode Pengolahan Data .....	37
2. Analisis Data.....	38
J. Etika Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. <i>Sequences</i> Yoga .....	19
Tabel 3. Definisi Operasional .....	32
Tabel 4. Kisi - Kisi Kuesioner.....	33
Tabel 5. Hasil Uji Validitas.....	34
Tabel 6. Hasil Uji Reabilitas .....	35
Tabel 7. <i>Coding</i> .....	37
Tabel 8. Karakteristik Responden .....	41
Tabel 9. Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Media <i>Google Sites</i> .....	42
Tabel 10. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media <i>Google Sites</i> Terhadap Tingkat Pengetahuan Yoga Untuk Dismenorea .....	42

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Child Pose</i> .....	17
Gambar 2. <i>Baddha Konasana</i> .....	17
Gambar 3. <i>Cobra Pose</i> .....	18
Gambar 4. <i>Savasana</i> .....	19
Gambar 5. <i>Adho Mukha Vrksasana</i> .....	21
Gambar 6. <i>Twisting Pose</i> .....	21
Gambar 7. <i>Dhanurasana</i> .....	22
Gambar 8. <i>Vrischikasana</i> .....	22
Gambar 9. <i>Deep Forward Bend Pose (Uttanasana)</i> .....	23
Gambar 10. Peta Lokasi SMA Islam 1 Sleman.....	40

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori .....	28
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	29

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Jadwal Penyusunan Skripsi .....	57
Lampiran 2. SOP Penggunaan Google Sites .....	58
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Judul .....	59
Lampiran 4. Studi Pendahuluan .....	60
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Ujian Proposal Skripsi .....	61
Lampiran 6. Lembar Pengesahan Proposal Skripsi .....	62
Lampiran 7. Surat Izin Uji Validitas .....	63
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian .....	65
Lampiran 10. Lembar Etik Penelitian .....	66
Lampiran 11. Lembar Informed Consent.....	67
Lampiran 12. Lembar Kuesioner Penelitian .....	68
Lampiran 13. Lembar Hasil Analisa Data.....	70
Lampiran 14. Lembar Dokumentasi .....	72
Lampiran 15. Link Google Sites .....	77
Lampiran 16. Lembar Monitoring .....	79
Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi.....	80
Lampiran 18. Hasil Cek Plagiarisme.....	83