

pengaruh pendidikan
kesehatan dengan media
google sites terhadap tingkat
pengetahuan tentang yoga
untuk dismenorea di SMA
Islam 1 Sleman

by Shinta Karimah

Submission date: 07-Aug-2024 02:02PM (UTC+0700)

Submission ID: 2428512678

File name: Parafrese_7_Agustus.pdf (485.57K)

Word count: 6261

Character count: 39011

14
**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA
GOOGLE SITES TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
TENTANG YOGA UNTUK DISMENOREA DI
SMA ISLAM 1 SLEMAN**

6
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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Harold Albery (1957) menjelaskan bahwa masa remaja adalah periode perkembangan individu yang dimulai pada akhir masa kanak-kanak dan berlanjut hingga awal masa dewasa (Ahyani and Astuti, 2018). Menurut WHO (2012), remaja didefinisikan sebagai individu yang usianya antara 10 sampai 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri RI No. 25 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah orang yang usianya antara 10 sampai 18 tahun. Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengartikan remaja sebagai individu yang usianya antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. (Hapsari, 2019).

Menurut BKKBN (2017), menstruasi adalah proses di mana lapisan dinding rahim, yang dikenal sebagai endometrium, dikeluarkan bersamaan dengan pendarahan. Proses ini berlangsung secara rutin tiap bulan, terkecuali ketika kehamilan. Menstruasi biasanya berlangsung sekitar 3-7 hari dan terjadi setiap bulan. Interval antara satu periode menstruasi dan periode berikutnya adalah sekitar 28 hari, walaupun bisa bervariasi antara 21 sampai 35 hari. Namun, selama masa remaja, siklus ini sering kali tidak teratur. (Villasari, 2021).

Gangguan yang umumnya terjadi selama menstruasi meliputi ketidakteraturan siklus menstruasi (baik dari segi durasi maupun panjang), hiper atau hipomenore, poli atau oligomenore, amenorea, sindrom pramenstruasi, serta dismenorea. (Miraturrofi'ah, 2020). Wikjosastro (2019) mendefinisikan dismenore sebagai rasa nyeri yang terjadi selama menstruasi. Nyeri ini sering kali berupa kram di area perut, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari ringan sampai berat. (Swandari, 2022). Durasi dan lamanya menstruasi berhubungan langsung dengan tingkat keparahan dismenore. Biasanya, setiap periode menstruasi hampir selalu disertai dengan rasa nyeri atau kram. (Asda Djailani *et al.*, 2020).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwasanya prevalensi dismenore sangat tinggi secara global, dengan sekitar 50% wanita mengalaminya. Di Asia, tingkat kejadian mencapai sekitar 84,2%, sementara di Indonesia, kurang lebih 64,25% wanita mengalami dismenore, yang mencakup 54,89% kasus

dismenore primer dan 9,36% kasus dismenore sekunder. (Tsamara, Raharjo and Putri, 2020). Di Provinsi Yogyakarta, sekitar 52% wanita usia produktif mengalami dismenore. (Sugiyanto and Luli, 2020), Di Kabupaten Sleman, prevalensi dismenore di kalangan wanita usia produktif mencapai 88,64% (Santiya, Mahmudah and Putri, 2022).

Dismenore primer tidak berbahaya secara fatal, tetapi dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita. Kondisi ini bisa menyebabkan gangguan aktivitas keseharian dan mengurangi produktivitas. Kebanyakan wanita yang mengalami dismenore melaporkan penurunan produktivitas di sekolah atau tempat kerja selama satu atau dua hari (Tsamara, Raharjo and Ardiani Putri, 2020). Prostaglandin adalah senyawa alami yang diproduksi oleh sel-sel di lapisan dinding rahim dan merupakan penyebab utama kram menstruasi primer. Prostaglandin menyebabkan kontraksi pada otot-otot halus di dinding rahim, dan kadar prostaglandin yang tinggi dapat memperkuat kontraksi tersebut, sehingga meningkatkan intensitas rasa sakit. Kadar prostaglandin biasanya sangat tinggi di hari pertama menstruasi. Di hari kedua dan ketiga, lapisan dinding rahim mulai melonggar, yang menyebabkan penurunan kadar prostaglandin. Ketika konsentrasi prostaglandin menurun, rasa nyeri dan gejala menstruasi juga cenderung berkurang (Ernawati, 2017).

Upaya untuk mengatasi dismenore melibatkan peningkatan pengetahuan, penataan lingkungan, motivasi dari keluarga, serta penyampaian informasi dan penguatan kepercayaan (Asih, 2019). Pengetahuan adalah faktor krusial dalam pembentukan perilaku terbuka. Penelitian yang dilakukan oleh Ristanti dan Windayanti (2023) di SMP Negeri 5 Ungaran menunjukkan bahwa dari 104 responden, 52 di antaranya (50,5%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai penggunaan yoga untuk meredakan nyeri dismenore. Pengetahuan berperan penting dalam memengaruhi tindakan seseorang. Semakin banyak informasi terkait kesehatan reproduksi yang diperoleh remaja, semakin luas dan baik pemahaman mereka. Menurut Potter & Perry (2010), dismenore dapat diatasi dengan metode pengobatan farmakologi ataupun non-farmakologi. Pengobatan non-farmakologi biasanya lebih sederhana, murah, efektif, dan tidak mengakibatkan efek samping,

serta bisa mengendalikan rasa nyeri secara langsung. (Widiastuti and Setiyabudi, 2020).

Berbagai metode penatalaksanaan non-farmakologis meliputi latihan autogenik, relaksasi progresif, imajinasi terpandu, ritme pernapasan, pengkondisian operan, biofeedback, pembentukan hubungan terapeutik, stimulasi sentuhan, hipnosis, terapi musik, akupresur, aromaterapi, serta meditasi atau yoga. (Widiastuti and Setiyabudi, 2020). Peningkatan prostanoïd vasoaktif dapat menyebabkan hiperaktivitas miometrium, penurunan aliran darah ke uterus, dan iskemia yang mengakibatkan nyeri dismenore selama siklus menstruasi. Salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan guna mengurangi dismenore yaitu yoga. Yoga dapat memperbaiki sirkulasi darah di area panggul, yang berkontribusi pada pengurangan rasa sakit dan merangsang pelepasan beta-endorfin yang memiliki efek penghilang rasa sakit. Selain itu, yoga juga mempengaruhi pelepasan hormon seperti kortisol, glukosa, renin plasma, epinefrin, dan norepinefrin pada aliran darah, yang dapat membantu mengatur fungsi tubuh secara sehat (Kanchibhotla, Subramanian and Singh, 2023). Posisi yoga yang ideal selama menstruasi sebaiknya mendorong tubuh untuk bersantai, tidak menghambat aliran darah yang harus mengalir turun dan keluar, tidak terlalu membebani tenaga, dan tidak menyebabkan gangguan hormonal (Aprillia, 2023). Teknik pernapasan dalam adalah metode yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen, yang kemudian membentuk sistem pengendalian rasa sakit dan mengurangi intensitas nyeri. (Aprillia *et al.*, 2022).

Pemerintah menekankan urgensi pendidikan kesehatan reproduksi, sebagaimana diatur dalam PP No. 61 Tahun 2014, terutama pada ayat 11 dan 12. Salah satu program yang dilaksanakan adalah PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja), yang disediakan oleh Puskesmas dan ditujukan untuk menjangkau generasi muda di sekolah-sekolah. Tujuan dari layanan ini adalah untuk menghasilkan peningkatan pengetahuan remaja terkait gaya hidup sehat serta kesehatan reproduksi. Selain itu, upaya juga dilakukan untuk memastikan bahwa remaja mendapatkan layanan yang berkualitas tinggi (Kemenkes RI, 2019 dalam Mardati & Hamidah, 2021).

Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman tentang dismenore adalah dengan menyediakan informasi melalui website. Website adalah alat pembelajaran yang mudah diakses dan dapat disajikan dengan cara yang menarik. Berbagai aplikasi, seperti Google Sites, bisa dipergunakan untuk pembuatan website tersebut. Google Sites adalah salah satu layanan dalam Google Workspace for Education yang menawarkan berbagai keuntungan, seperti gratis, mudah digunakan, memungkinkan pengelolaan secara bersama, dan mendukung kolaborasi dalam proses pengelolaannya. Penggunaan Google Sites untuk pembuatan website memberikan berbagai manfaat, termasuk kemudahan dalam menyampaikan materi pelajaran, memberikan tugas, dan melakukan penilaian secara online, serta banyak fitur lainnya (Sulasmianti, 2021).

Uji efektivitas yang dilakukan terhadap Google Sites menunjukkan hasil dengan persentase 86%, yang masuk pada kategori sangat efektif. Selain itu, pengembangan Google Sites sebagai media pembelajaran terbukti bermanfaat secara signifikan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa (Darmawan and Islanda, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilangsungkan di SMA Islam 1 Sleman pada bulan april 2024, didapatkan hasil bahwa guru mengatakan di sekolah tersebut belum pernah ada yang menjalankan penelitian yang serupa dengan peneliti, sekolah dekat dengan puskesmas tetapi belum ada penyuluhan tentang tatalaksana dismenorea. Berdasarkan wawancara yang dilangsungkan terhadap 10 siswi kelas X dan XI di SMA Islam 1 Sleman didapatkan hasil bahwa sebanyak 8 siswi mengalami nyeri dismenorea dan 2 siswi tidak mengalami dismenorea. Siswi mengatakan bahwa ketika mereka mengalami nyeri dismenorea dapat mengganggu fokus mereka dalam belajar dan terkadang tidak mengikuti pelajaran sama sekali, ketika nyeri dismenorea datang mereka lebih memilih untuk menahan sakit dengan menekan perut selama proses pembelajaran. Dan siswi tidak mengetahui jika yoga dapat mengatasi dismenorea dan belum pernah mengakses *google sites*. Dengan demikian, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Google Sites* Terhadap Tingkat Pengetahuan Yoga Untuk Dismenorea Di SMA Islam 1 Sleman”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Google Sites* Terhadap Tingkat Pengetahuan Yoga Untuk Dismenorea Di SMA Islam 1 Sleman” ?.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea di SMA Islam 1 Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan yoga untuk dismenorea sebelum diberikan pendidikan kesehatan.
- b. Mengetahui pengetahuan yoga untuk dismenorea sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Data ini bisa menjadi landasan untuk penelitian kedepannya di bidang yang sama. Harapannya, temuan penelitian ini bisa menjadi sumber informasi serta memperluas pengetahuan lebih lanjut, dan berfungsi menjadi dasar bukti bagi masyarakat bahwa terapi non-farmakologi seperti yoga adalah salah satu metode efektif untuk mengatasi dismenore, khususnya bagi remaja yang belum mengetahui manfaat yoga untuk kondisi tersebut.

2. Manfaat Praktisi

a. Manfaat Bagi Institusi

Temuan penelitian ini harapannya bisa menjadi bahan referensi yang bisa digunakan untuk proses pembelajaran kebidanan guna memahami pengaruh pendidikan kesehatan melalui media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea

b. Bagi SMA Islam 1 Sleman

Temuan penelitian ini harapannya bisa menjadi masukan dan referensi bahwa penatalaksanaan untuk menangani dismenorea dapat dilakukan dengan yoga.

c. Manfaat Bagi Siswa

Temuan penelitian ini harapannya bisa menghasilkan peningkatan pengetahuan siswa sehingga mampu menerapkan yoga untuk dismenorea secara mandiri.

d. Manfaat Bagi Penulis

Temuan penelitian ini harapannya bisa dipergunakan sebagai referensi utama untuk pengembangan penelitian kedepannya, terutama pada konteks ¹⁰ pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

2 E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti
1.	Hermalia Andra Ristanti., Hapsari Windayanti (2023)	Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di SMP Negeri 5 Ungaran	Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan metode total sampling, yang mencakup seluruh siswa SMP Negeri 5 Ungaran sebanyak 104 orang. Data terkumpul dengan penggunaan kuesioner yang disebarkan melalui Google Form, dengan tujuan untuk menilai tingkat kesadaran remaja mengenai penggunaan yoga sebagai cara untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi. Analisis data dijalankan dengan analisis univariat, melalui distribusi frekuensi.	Dari 104 responden, 12 orang (11,5%) mempunyai tingkat pengetahuan yang baik tentang yoga, 40 orang (38,5%) mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup dan 52 orang (50,0%) mempunyai tingkat pengetahuan yang kurang baik tentang yoga.	1. Metode penelitian yang dipergunakan yaitu <i>quasi eksperimen</i> rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> . 2. Media yang akan digunakan yaitu <i>google sites</i>
2	Nanik Cahyati , Fitri Nurhayati , Nenden Sumartina (2022)	Pengaruh yoga terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancang Bandung	Desain penelitian yang dipergunakan yaitu desain pra-eksperimental dengan tipe <i>one group pretest-posttest design</i> . Penelitian ini dilaksanakan dalam periode waktu satu bulan. Populasi pada penelitian ini yakni remaja putri di Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancang Kabupaten Bandung sebanyak 62 orang. Sampel diambil dari remaja putri yang datang ke Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancang Kabupaten	Hasil penelitian diperoleh skala intensitas dismenore sebelum yoga dengan mean 4,32 dan skala intensitas dismenore setelah yoga 4,19 dan mean 2,08 dan p-value <0,05. Ini berarti ada pengaruh yoga dalam menurunkan dismenorea pada remaja putri	1. Penelitian dilaksanakan di wilayah yogyakarta 2. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling 3. intervensi yang dilakukan yaitu meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga untuk dismenorea dengan menggunakan media <i>google sites</i>

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti
3	Sri Sat Titi Hamranani, Chori Elsera, Afifah Cindy Rahmawati (2022)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri.	Bandung. pengambilan sampelnya melibatkan penggunaan teknik <i>Accidental sampling</i> sejumlah 25 sampel. Data yang diperoleh merupakan data primer dengan menggunakan lembar observasi NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>) yang diberikan pada saat sebelum (pra) diberikan yoga dan setelah diberikan yoga (post). Desain pra-eksperimen yang digunakan yakni <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> . Pendekatan sampel yang diterapkan adalah total sampling, dengan sampel penelitian terdiri dari 40 siswa kelas XI SMK Rahani Husada Klaten. Instrumen penelitiannya memanfaatkan penggunaan kala Penilaian Numerik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.	Rata-rata umur peserta adalah $16,83 \pm 0,781$ tahun, dengan rata-rata umur saat mulai menstruasi adalah $12,58 \pm 1,152$ tahun. Rata-rata lama siklus haid adalah $30,03 \pm 3,000$ hari, dan rata-rata lama haid adalah $6,20 \pm 1,091$ hari. Tingkat nyeri yang paling umum dirasakan sebelum berlatih yoga yaitu nyeri sedang (75%), sementara tingkat nyeri yang paling banyak dialami setelah melakukan yoga yaitu nyeri ringan (77,5%). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang tidak melebihi atau sama dengan tingkat signifikansi 0,05.	1. Penelitian dilakukan di wilayah yogyakarta 2. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling 3. intervensi yang dilakukan yaitu meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga untuk dismenorea dengan menggunakan media <i>google sites</i>

⁷ BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen berdesain penelitian *pra-eksperimental* dan rancangan *one group pretest-posttest design*, rancangan ini digunakan untuk menguji tingkat pengetahuan mengenai yoga untuk dismenorea pada remaja putri dalam satu waktu sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *google sites*.

Rancangan tersebut dapat dilihat di bawah ini :

	<i>Pretest</i>	Intervensi	<i>Posttest</i>
Kelompok Perlakuan	O ₁	X	O ₂

Di mana :

- O₁ : Pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang yoga sebelum diberikan *google sites*.
- X : Pemberiaan perlakuan menggunakan media *google sites*.
- O₂ : Pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang yoga sesudah diberikan *google sites*.

B. Lokasi Dan Waktu

² 1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Islam 1 Sleman yang berlokasi di Jln. Wates Km.4 Pelemgurih, Banyuraden, Gamping, Jl. Sri Rahayu No. 72, Area Sawah, Banyuraden, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan dimulai dari tanggal 03 Juni – 06 Juni 2024.

²⁴ C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini yakni seluruh siswi kelas X dan XI di SMA Islam 1 Sleman berjumlah 48 siswi.

2. Sampel

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini melibatkan penggunaan *Probability Sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini melibatkan penggunaan teknik *stratified random sampling*.

Besar sampel pada penelitian ini ditetapkan sesuai rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{48}{1 + 48 \times 0,10^2}$$

$$n = \frac{48}{1 + 48 \times 0,01}$$

$$n = \frac{48}{1 + 0,48}$$

$$n = 32$$

Di mana :

36

n : Sampel

N : Populasi

e : Perkiraan Tingkat Kesalahan.

Dalam penelitian ini, peneliti menambahkan sampel ekstra sebagaiantisipasi tingkat *drop out* yang diperkirakan sebesar 10%, dengan perhitungan rumus berikut:

$$n' = \frac{n}{1 - f}$$

$$n' = \frac{32}{1 - 0,1}$$

$$n' = 36$$

Di mana :

21

n' = jumlah subjek yang dihitung

n = jumlah sampel

f = perkiraan proporsi drop out (10%)

Jadi total sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 responden.

Pembagian 36 responden yang mencakup 6 kelas, cara pengambilan sampelnya dari setiap kelas yakni:

$\frac{\text{Jumlah remaja putri perkelas}}{\text{Jumlah populasi}} \times \text{Jumlah sampel}$

$$\text{Kelas X IPA 1 : } \frac{9}{48} \times 36 = 7$$

$$\text{Kelas X IPS 1 : } \frac{10}{48} \times 36 = 7$$

$$\text{Kelas X IPS 2 : } \frac{9}{48} \times 36 = 6$$

$$\text{Kelas XI IPA 1 : } \frac{8}{48} \times 36 = 6$$

$$\text{Kelas XI IPS 1 : } \frac{6}{48} \times 36 = 5$$

$$\text{Kelas XI IPS 2 : } \frac{6}{48} \times 36 = 5$$

Setelah dilakukan penelitian jumlah sampel akhir yaitu 33 responden karena 3 responden tidak mengikuti alur pelaksanaan penelitian selama 4 hari berturut-turut dan dinyatakan *drop out*.

54

D. Variabel Penelitian

1. Variabel *Dependen* (Terikat)

Variabel pada penelitian ini yakni tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea.

61

2. Variabel *Independen* (Bebas)

Variabel independent pada penelitian ini yaitu pendidikan kesehatan dengan media *google sites*.

7

E. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pengetahuan remaja tentang yoga untuk dismenorea	Pengetahuan responden tentang yoga untuk dismenorea primer meliputi : 1. macam-macam gangguan menstruasi	Lembar Kuesioner	1. Baik, Jika responden menjawab benar $\geq 76\%$ semua pertanyaan.	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
2.		pengertian dismenorea		Cukup, Bila responden menjawab	
3.		pengertian yoga		menjawab benar 56-75%	
4.		macam-macam yoga		semua pertanyaan.	
3.				3. Kurang, Jika responden menjawab ≤55% semua pertanyaan.	

F. Alat Dan Bahan Penelitian

Alat dan bahan yang dipergunakan untuk mengumpulkan informasi pada penelitian ini adalah :

1. Alat dan bahan

Alat terdiri dari handphone, dan bahan penelitian berupa *google sites* dalam rangka pengukuran tingkat pengetahuan remaja tentang yoga dismenorea, dan kisi-kisi kuesioner.

Tabel 3. Kisi - Kisi Kuesioner

Variabel	Deskripsi	Positif	Negatif
1. Dismenorea	a. pengertian dismenorea	53	1 soal
	b. Faktor penyebab dismenorea	1 soal	-
	c. cara mengatasi dismenorea	-	1 soal
2. Yoga	a. pengertian yoga	17	1 soal
	b. manfaat yoga	1 soal	-
	c.. sequences yoga	1 soal	2 soal
	d. gerakan yoga yang boleh dilakukan	2 soal	2 soal
	e. Gerakan yoga yang tidak boleh dilakukan	3 soal	1 soal

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan pada penelitian ini yakni lembar persetujuan responden (*informed consent*) dan lembar isian kuesioner *pretest-postest*.

39 G. Uji Validitas Dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas ini dijalankan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang berjarak 2,5 km dari SMA Islam 1 Sleman, dengan 30 responden kelas X dan XI. Uji validitas dihitung dengan membandingkan nilai r_{hitung} dan r_{tabel} yang memiliki nilai 0,361. Suatu pernyataan dianggap valid jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

No	Pertanyaan	Pearson Correlations	r_{tabel}	Keterangan
1	Pertanyaan 1	0.378	0.3610	Valid
2	Pertanyaan 2	0.423	0.3610	Valid
3	Pertanyaan 3	0.298	0.3610	Tidak Valid
4	Pertanyaan 4	0.388	0.3610	Valid
5	Pertanyaan 5	0.439	0.3610	Valid
6	Pertanyaan 6	0.202	0.3610	Tidak Valid
7	Pertanyaan 7	0.113	0.3610	Tidak Valid
8	Pertanyaan 8	0.453	0.3610	Valid
9	Pertanyaan 9	0.212	0.3610	Tidak Valid
10	Pertanyaan 10	0.315	0.3610	Tidak Valid
11	Pertanyaan 11	0.306	0.3610	Tidak Valid
12	Pertanyaan 12	0.455	0.3610	Valid
13	Pertanyaan 13	0.455	0.3610	Valid
14	Pertanyaan 14	0.370	0.3610	Valid
15	Pertanyaan 15	0.377	0.3610	Valid
16	Pertanyaan 16	0.490	0.3610	Valid
17	Pertanyaan 17	0.411	0.3610	Valid
18	Pertanyaan 18	0.396	0.3610	Valid
19	Pertanyaan 19	0.423	0.3610	Valid
20	Pertanyaan 20	0.443	0.3610	Valid
21	Pertanyaan 21	0.423	0.3610	Valid
22	Pertanyaan 22	0.391	0.3610	Valid
23	Pertanyaan 23	0.330	0.3610	Tidak Valid
24	Pertanyaan 24	0.320	0.3610	Tidak Valid
25	Pertanyaan 25	0.220	0.3610	Tidak Valid

Berdasarkan tabel.5 hasil perhitungan uji validitas, menunjukkan bahwa item P3, P6, P7, P9, P10, P11, P23, P24, dan P25 dinyatakan tidak valid,

dikarenakan koefisien yang dihasilkan kurang dari 0,361. Sehingga pernyataan tersebut dihapus.

2. Uji Reliabilitas

Penelitian ini menghasilkan nilai koefisien reliabilitas melalui penggunaan rumus *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan melalui SPSS:

Tabel 5. Hasil Uji Reabilitas

Jumlah pertanyaan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
25	0,717	>0,6	Realiabel

Tabel 6 menunjukkan bahwa semua variabel pernyataan memiliki nilai yang dapat dikategorikan sebagai reliabel dan diterima, karena berada di atas ambang batas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,6..

H. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilangsungkan melalui serangkaian tahapan, yakni:

1. Tahap persiapan

- Menetapkan subjek untuk judul penelitian dan meminta bimbingan dari pembimbing
- Mengevaluasi data yang dikumpulkan dari studi pendahuluan
- Mengembangkan proposal dan berkonsultasi terkait proposal tersebut
- Melaksanakan ujian proposal di hari kamis 04 April 2024 pukul 08.00-09.00 WIB.
- Mengurus surat permohonan izin penelitian dengan Nomor : KTI/240/Keb-S1/V/2024 dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Melaksanakan koordinasi pada pihak SMA Islam 1 Sleman.
- Melaksanakan penelitian pada tanggal 03 Juni-06 Juni 2024.

2. Tahapan Pelaksanaan

- Menetapkan sampel yang hendak dipergunakan pada penelitian dengan metode undian, siswi yang mendapatkan nomor undian ganjil akan menjadi responden.
- Setelah sampel ditetapkan, perkelas dibagi menjadi 3 grup karena keterbatasan ruang, dimana kelas X IPA dan X IPS 1 menjadi grup 1, X IPS 2 dan XI IPA menjadi grup 2, lalu XI IPS 1 dan XI IPS 2 menjadi grup 3.

- c. Peneliti mengumpulkan grup 1 di dalam ruangan yang telah disediakan, lalu peneliti menjelaskan jika penelitian akan dilakukan selama 4 hari berturut-turut, dengan hari pertama dilakukan tatap muka dan mengisi *pretest*, pada hari ke 2 dan 3 pemberian materi melalui *google sites* yang dikirim via whatsapp grup, dan hari ke 4 secara tatap muka untuk dilakukan *posttest*. jika responden melewati absensi dan *quiz* dari jadwal yang telah ditentukan oleh peneliti maka responden tersebut dianggap gugur (*drop out*).
- d. Peneliti meminta responden untuk melakukan penandatanganan *Informed Consent* sebagai bentuk jaminan bahwa partisipasi mereka dalam penelitian dilakukan secara sukarela.
- e. Mengumpulkan *handphone* responden sebelum mengisi lembar kuesioner untuk *pretest*.
- f. Memberikan lembar kuesioner kepada responden untuk dilakukan *pretest* sebelum membagikan link *google sites*.
- g. Setelah dilakukan *pretest*, lalu mengembalikan *handphone* responden, setelah itu memberikan link *google sites* kepada responden yang telah disiapkan peneliti dengan materi dismenorea dan yoga secara umum.
- h. Setelah membaca materi yang ada di *google sites*, responden mengisi absensi dan mengerjakan *quiz* yang telah disiapkan peneliti.
- i. Setelah grup 1 selesai, peneliti mempersilahkan grup 1 untuk masuk ke kelas, dan peneliti memastikan jika grup 1 telah memasuki kelas, baru setelah itu peneliti memanggil grup ke 2 untuk mencegah kebocoran kuesioner. Hal yang sama dilakukan untuk grup ke 3.
- j. Grup 2 dan 3 diberikan penjelasan yang sama dengan grup 1.
- k. Pada hari kedua peneliti memperbaharui materi di *google sites* dengan materi yoga yang boleh dilakukan pada saat dismenorea, lalu memberitahu responden via grup whatsapp untuk mempelajari materi tersebut. Setelah mempelajari materi responden mengisi absensi dan *quiz* yang telah disiapkan peneliti. Materi dibuka dari pukul 19.00-21.00 WIB.
- l. Pada hari ketiga peneliti memperbaharui materi di *google sites* dengan materi yoga yang tidak boleh dilakukan pada saat dismenorea, lalu memberitahu

responden via grup whatsapp untuk mempelajari materi tersebut. Setelah mempelajari materi responden mengisi absensi dan quiz yang telah disiapkan peneliti. Materi dibuka dari pukul 19.00-21.00 WIB.

- m. Hari keempat peneliti kembali ke SMA Islam 1 Sleman dan mengumpulkan semua responden untuk mengisi kuesioner *posttest*, sebelum dilakukan *posttest* semua *handphone* dikumpulkan ke peneliti.
- n. Peneliti melakukan evaluasi respon dari responden.
- o. Memanfaatkan sistem SPSS untuk mengolah data
- p. Menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis data
- q. Menginterpretasikan analisa data

3. Penyusunan Laporan

Langkah terakhir dari penelitian ini yaitu menyusun laporan dan menyajikan hasil analisis data serta menjelaskan temuan penelitian dengan simpulan serta rekomendasi.

I. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

a. Editing

Memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan.

b. Coding

Peneliti memberikan kode pada setiap item untuk mempermudah dalam pengolahan data yang menggunakan perangkat lunak komputer yaitu:

Tabel 6. Coding

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1.	Pengetahuan	a. Baik	1
		b. Cukup	2
		c. Kurang	3
2.	Umur	a. Remaja awal	1
		b. Remaja tengah	2
		c. Remaja akhir	3
3	Riwayat	a. Dismenorea	1
		b. Tidak Dismenorea	2

c. *Entry data*

Peneliti memasukan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base komputer dengan menggunakan program perangkat lunak, kemudian membuat distribusi frekuensi

d. *Cleaning*

Data yang telah ada diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data bersih dari kesalahan. Peneliti memeriksa kembali data yang telah di entry ke dalam komputer dengan mencocokkan data yang ada pada kuesioner.

e. *Processing*

Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data, yakni analisis univariat dan analisis bivariat. Peneliti akan mengolah setiap kumpulan data untuk mencapai tujuan analisis, baik univariat maupun bivariat (Payumi and Imanuddin, 2021)

2. Analisis Data

a) Analisa Univariat

Analisis univariat mangacu pada metode yang dipergunakan dalam menganalisis data dari satu variabel secara terpisah, tanpa mempertimbangkan hubungan atau interaksi dengan variabel yang lain. Analisa univariat dijalankan pada variabel dari temuan penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap variabel pada penelitian ini variabel dependennya tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea dan variabel independen yaitu Pendidikan Kesehatan dengan media *google sites*.

b) Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan ketika variabel yang dipelajari terbagi menjadi dua jenis, yakni variabel dependen dan independen. Tujuan dari analisis ini yaitu guna menguji hipotesis penelitian yang dibangun oleh peneliti. Pada penelitian ini, jenis data yang dipergunakan yaitu ordinal, sehingga analisis datanya dijalankan melalui penggunaan uji *statistik non-*

parametrik seperti uji Wilcoxon karena variabelnya berpasangan, dengan signifikansi yang ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. (Sutriyawan, 2023).

J. Etika Penelitian

1. Lembar Persetujuan (Informed Consent)

Lembar persetujuan ini telah diberikan kepada setiap responden yang menjadi subyek peneliti dengan memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dari peneliti serta menjelaskan akibat-akibat yang akan terjadi bila bersedia menjadi subyek peneliti.

2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak mencantumkan nama responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak menginformasikan data dan hasil penelitian berdasarkan data individual, namun data dilaporkan berdasarkan kelompok.

4. Sukarela

Penelitian bersifat sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan secara langsung maupun tidak langsung dari peneliti kepada responden.

BAB IV

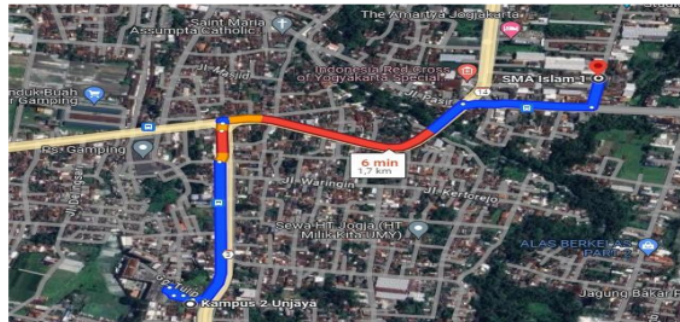
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Islam 1 Sleman merupakan sebuah sekolah menengah atas swasta yang terletak di Jln. Wates Km. 4 Pelemgurih, Banyuraden, Gamping, Jl. Sri Rahayu No.72, Area Sawah, Banyuraden, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini menyediakan ruang kelas yang nyaman untuk menghasilkan lingkungan belajar yang kondusif bagi siswa. Selain itu juga memiliki berbagai fasilitas pendukung seperti ruang belajar dilengkapi dengan LCD dan kipas angin, ruang perpustakaan dilengkapi dengan TV, fasilitas kantin, UKS (Unit Kesehatan Sekolah), masjid sekolah, laboratorium audio visual, laboratorium fisika, laboratorium kimia, ruang studio musik, ruang keterampilan menjahit, akses internet Wi-Fi gratis, dan laboratorium teknologi informasi dilengkapi dengan LCD. Pada kelas X dan XI belum pernah ada penyuluhan tentang penatalaksanaan yoga untuk nyeri dismenorea.

Penelitian dilakukan pada tanggal 03 Juni-06 Juni 2024, dan melibatkan 33 responden dari kelas X dan IX. Penelitian dilakukan dengan pengumpulan data pengetahuan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 16 pernyataan tentang yoga untuk dismenorea, kuesioner ini disediakan dalam bentuk hard copy. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/181/KEP/V/2024.



Gambar 1. Peta Lokasi SMA Islam 1 Sleman

2. Analisa Univariat

Subjek penelitian ini adalah siswi SMA Islam 1 Sleman berjumlah 33 siswi. Deskripsi karakteristik responden pada penelitian ini dijelaskan melalui distribusi frekuensi sesuai variabel penelitian.

a. Karakteristik Responden

Hasil dari analisis univariat ini membantu peneliti memahami profil responden dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang karakteristik responden yang terlihat melalui tabel berikut :

Tabel 7. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
a. Remaja tengah (14-17 tahun)	25	75.8
b. Remaja akhir (18-21 tahun)	4	12.1
Total	33	100
Riwayat Dismenore		
a. Dismenorea	27	81.8
b. Tidak Dismenorea	6	18.2
Total	33	100

Sumber : Data Primer 2024

Sesuai tabel.8 karakteristik usia dan riwayat dismenorea dari 33 responden remaja putri di SMA Islam 1 Sleman mayoritas dari responden berusia 14-17 tahun, tercatat sebanyak 25 orang (75,8%), berdasarkan data

riwayat dismenorea didapatkan bahwa 27 responden (81,8%) pernah mengalami dismenorea.

- b. Tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *google sites*.

Hasil analisis tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan melalui *google sites* sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Google Sites*

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kurang	14	42.4	0	0
Cukup	19	57.6	8	24.2
Baik	0	0	25	75.8
Total	33	100	33	100

Sumber: Data Primer 2024

Sesuai tabel 9 tingkat pengetahuan mengenai yoga untuk dismenorea siswi kelas X dan XI SMA Islam 1 Sleman sebelum mendapatkan Pendidikan Kesehatan melalui *Google Sites*, sebanyak 14 siswi (42,4%) memiliki pengetahuan yang kurang dan 19 siswi (57,6%) berpengetahuan cukup. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan melalui *google sites*, terjadi peningkatan di mana 25 siswi (75,8%) memiliki pengetahuan baik dan 8 siswi (24,2%) memiliki pengetahuan cukup.

3. Analisa Bivariat

Analisis ini digunakan dalam mengevaluasi pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan *google sites* terhadap pengetahuan siswi tentang yoga untuk dismenorea. Analisis statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon, sebuah metode non-parametrik untuk membandingkan kategori yang berpasangan.

Tabel 9. ¹⁰ Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Google Sites Terhadap Tingkat Pengetahuan Yoga Untuk Dismenorea

Pengetahuan	N (33)	<i>p-value</i>
Pretest		
Mean (SD)	52.45 (8.348)	
Median	56.00	
Rentang	5-11	
Posttest		
Mean (SD)	84.94 (10.259)	0,001
Median	88.00	
Rentang	10-16	

Berdasarkan tabel.10 tersebut terlihat bahwasanya rata-rata nilai pretest pengetahuan dari 33 responden adalah 52,45, sementara rata-rata nilai posttest adalah 84,94. Nilai median pada saat pretest adalah 56,00, dengan nilai minimum 5 dan maksimum 11, sementara nilai tengah saat posttest yaitu 88,00. Nilai terendah yaitu 10 dan nilai tertinggi yaitu 16. Nilai ⁴⁹ *p-value* sebesar 0.001 ($p < 0,05$) memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest.

Dari hasil analisis di atas membuktikan bahwa ³ H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea di SMA Islam 1 Sleman.

⁶⁵ B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada 33 responden menunjukkan bahwa mayoritas ³ usia responden berada pada usia 14-17 tahun sebanyak 25 ⁴⁵ responden (75,8%). Harold Alberty (1957) mengartikan masa remaja sebagai periode perkembangan individu yang dimulai pada akhir masa kanak-kanak dan berakhir pada awal masa dewasa (Ahyani dan Astuti, 2018). WHO (2012) memberi definisi remaja yakni individu yang usianya 10-19 tahun (Hapsari, 2019). Sesuai ¹³ usia, masa remaja terbagi atas tiga tahap, yakni remaja awal (usia 10- 13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun), serta remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Ragita and Fardana, 2021). Dengan bertambahnya usia seseorang, pengalaman dan

pengetahuan juga bertambah, yang memungkinkan individu untuk meningkatkan kematangan mental dan intelektualnya. Usia yang lebih matang mempengaruhi tingkat kematangan dan kemampuan seseorang dalam berpikir serta menyerap informasi lebih baik daripada usia yang lebih muda (Wijayanti and Ernawati, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan pada 33 responden, berdasarkan data riwayat dismenorea didapatkan bahwa 27 responden (81,8%) pernah mengalami dismenorea. Saat wanita mengalami menstruasi, dismenorea dapat mulai muncul 2-3 tahun sesudah haid pertama dan mencapai puncaknya saat wanita berusia 15- 25 tahun, dikarenakan di usia itu berlangsung optimalisasi fungsi rahim. Selanjutnya, intensitas nyeri akan menurun sejalan atas bertambahnya usia dan bisa hilang secara alami setelah wanita melahirkan. (Widyantni, Resiyantni and Prihatiningsih, 2021).

Menurut penelitian Rahmayanti, Jafar, dan Rijai (2023), kemungkinan mengalami dismenore pada usia remaja pertengahan (14-17 tahun) menunjukkan tingkat stres dan kadar kortisol yang lebih tinggi dibanding remaja usia awal (10-13 tahun). Secara psikologis, di usia 14-17 tahun, individu sudah lebih berkembang sehingga kemungkinan mengalami dismenore pada usia ini dapat terjadi akibat tingkat stres yang mereka alami. Stres dapat memicu produksi hormone folikel stimulating (FSH) dan luteinizing (LH), yang kemudian mengganggu perkembangan folikel. Gangguan pada folikel ini dapat mempengaruhi sintesis dan pelepasan hormon progesteron, yang selanjutnya memengaruhi aktivitas prostaglandin dan menyebabkan terjadinya dismenore.

2. Tingkat Pengetahuan Yoga Untuk Dismenorea Sebelum Dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Google Sites

Hasil tingkat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media google sites tertinggi adalah kategori cukup yaitu 19 (57,6%) dan sesudah diberi pendidikan kesehatan menggunakan media google sites kategori tertinggi yaitu baik dengan jumlah responden sebanyak 25 (75,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian Maharani, Hayati, dan Fahkrunisa (2023), di mana sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas responden memiliki

pengetahuan kurang sekitar 62%. Setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan responden meningkat secara signifikan, dengan sebagian besar mencapai tingkat pengetahuan baik sebesar 84%.

Pengetahuan diperoleh melalui pengamatan terhadap benda-benda menggunakan indera manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, serta sentuhan. Mayoritas informasi yang didapatkan oleh manusia berasal dari persepsi visual dan pendengaran. (Mahendra, Jaya and Lumban, 2019). Pengetahuan atau pemahaman adalah kunci dalam membentuk tindakan seseorang, dan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan yakni pendidikan. Pendidikan kesehatan ialah tahap transformatif yang bertujuan untuk mengubah pilihan gaya hidup menuju kesehatan yang lebih baik melalui peningkatan kesadaran diri. Proses ini melibatkan individu, kelompok, dan komunitas untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. (Asniar dkk, 2020). Tahap pengetahuan meliputi beberapa tingkatan, yaitu tahu (know) di mana remaja dapat mengingat kembali informasi yang telah diberikan, seperti definisi dismenorea dan cara penanganannya yang dijelaskan di google sites. Pada tingkatan ini adalah tingkatan terendah tetapi merupakan prasyarat untuk ke tingkat selanjutnya. Pada tahap pemahaman (comprehension) remaja dapat menjelaskan atau menjawab pertanyaan dengan baik dan memberikan contoh.

Hal tersebut sejalan atas teori bahwasanya pengetahuan dapat terpengaruh dengan berbagai faktor, termasuk pendidikan kesehatan yang menggunakan google sites sebagai medianya. Dengan kemajuan teknologi yang terus berkembang, metode pembelajaran harus beradaptasi dengan zaman. Teknologi internet memungkinkan pembelajaran yang efisien dan dapat dilakukan secara jarak jauh, mengatasi kendala jarak dan waktu. Situs web yang digunakan salah satunya yaitu google sites yang merupakan layanan dari google dirancang untuk mempermudah pengguna dalam membuat situs web. Ini merupakan aplikasi wiki terstruktur yang memungkinkan pembuatan situs web atau blog baik untuk penggunaan pribadi maupun kelompok, baik untuk keperluan personal maupun bisnis (Setiawan, Naomi and Winata, 2022)

3. Analisis ¹⁰ Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Google Sites* Terhadap Tingkat Pengetahuan Yoga Untuk Dismenorea.

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *statistic non-parametik* yaitu *Wilcoxon matched pairs*, didapatkan hasil *p-value* yaitu sebesar 0.001 ($p < 0.05$) yang artinya ada pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea di SMA Islam 1 Sleman. Sama halnya ⁴¹ dengan penelitian yang dijalankan Darmawan dan Islanda (2023) berjudul “pengembangan *google sites* sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan prestasi belajar siswa” menunjukkan hasil uji efektivitas yang telah dilakukan untuk menguji *google sites* memperoleh persentase 86% dengan kategori sangat efektif. Selain itu pengembangan *google sites* layak dijadikan sebagai media pembelajaran juga memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa.

Media e-learning atau pembelajaran daring adalah proses belajar yang memanfaatkan perangkat elektronik seperti komputer dan media digital lainnya. Dengan adanya media digital, proses pembelajaran menjadi lebih cepat, mudah, dan efisien untuk baik pendidik maupun peserta didik. E-learning menjadikan peserta didik bisa belajar dengan mandiri sejalan atas kemampuan serta kecepatan mereka masing-masing (Setiadi, Alia and Nugraha, 2022). Pembuatan konten untuk situs web e-learning mencakup fitur yang memungkinkan pengelolaan berbagai jenis materi pembelajaran. Dengan fitur ini, materi dapat diakses kapan saja melalui perangkat yang terhubung ke internet. Konten tersebut bisa berupa halaman web, audio, video, gambar, elemen multimedia interaktif, file, dan berbagai format lainnya.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) sudah berkembang secara pesat. Teknologi, terutama internet, dapat dimanfaatkan sebagai sumber pendidikan berbasis web. *Google Sites* merupakan alat gratis dari Google yang bisa dipergunakan untuk tujuan pendidikan. Sebagai platform serbaguna, *Google Sites* memungkinkan pembuatan situs web untuk penggunaan pribadi, kelompok, atau bisnis. Platform ini menyediakan metode yang sederhana dan efisien untuk membagikan informasi dengan cepat kepada siapa saja yang

membutuhkannya. Google Sites juga mendukung kolaborasi dengan memungkinkan penambahan file dan informasi terkait dari layanan Google lainnya, seperti Google Docs, Sheets, Forms, Calendar, Awesome Table, dan sebagainya. Selain itu, Google Sites dapat diakses dengan mudah oleh siswa menggunakan berbagai perangkat yang terhubung ke internet, seperti gadget atau laptop. (Azis, 2019).

Masing-masing indra mempunyai kapasitas yang berbeda dalam mengasimilasi informasi yang diterima. Wiroatmojo dan Sasonohardjo (2002) menyajikan data proporsi daya serap panca indera sebagai berikut: penglihatan sebesar 82%, pendengaran sebesar 11%, perabaan sebesar 3,50%, pengecapan sebesar 2,50%, dan penciuman sebesar 1%. Data ini menunjukkan bahwa indra penglihatan memiliki kapasitas terbesar dalam mengasimilasi informasi dibandingkan dengan indra lainnya. Menurut Kolb dan Whishaw (2014), ketika siswa berinteraksi dengan peristiwa atau aktivitas melalui media seperti Google Sites, sinyal otak mereka akan merespons seolah-olah mereka sedang secara aktif terlibat dalam peristiwa atau aktivitas tersebut. Respons otak akan membuat visualisasi tersebut terasa seperti kenyataan. Neuron yang terlibat dalam proses penglihatan akan meningkatkan koneksi sinaptik dan memori prosedural yang diperlukan untuk melaksanakan tindakan yang sedang dipelajari. Dengan demikian, pemanfaatan media seperti Google Sites dapat memberikan pengalaman yang lebih nyata dan membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik. Selama proses belajar, kemampuan visual ini sebaiknya dimanfaatkan untuk meningkatkan hasil pembelajaran. Gabrieli (1998) menyatakan bahwa media visual dapat menghasilkan peningkatan perhatian siswa pada proses belajar. Selain itu, pengulangan imajinasi juga memiliki efek yang serupa. Kemampuan otak untuk memperbaiki keterampilan melalui repetisi dikenal sebagai memori prosedural. Moscovitch (1992) menyatakan bahwa ganglia basal, hipokampus, otak kecil, dan neostriatum adalah bagian-bagian otak yang berperan dalam peningkatan memori prosedural selama proses pembelajaran. Pelaksanaan berulang-ulang dari tugas-tugas rumit mengarah pada otomatisasi dalam sistem saraf yang relevan, yang penting untuk kemajuan dalam

kemampuan kognitif dan motorik. Sehingga, untuk mencapai hasil belajar yang optimal, penting untuk melakukan latihan secara teratur, yang akan memperdalam pemahaman terhadap materi pelajaran. Pengalaman belajar ini akan meningkatkan kecepatan pemrosesan informasi internal dan pengelolaan masukan eksternal, memperluas wawasan dan retensi pengetahuan, serta meningkatkan efisiensi otak dalam melakukan tindakan yang dipelajari dengan lebih efektif. (Khotimah, Supena and Hidayat, 2019). Google Sites mempunyai sejumlah keunggulan menarik yang patut dipelajari. Menurut Harsanto (2012), Google Sites mudah dibuat dan tersedia tanpa biaya. Platform ini juga memfasilitasi kolaborasi antar pengguna. Selain itu, Google Sites menawarkan alokasi penyimpanan besar sebesar 100 MB untuk file online tanpa biaya tambahan. Website ini dapat diakses melalui mesin pencari Google, sehingga siswa tidak perlu mengunduh materi ajar yang disediakan oleh instruktur, yang mengurangi penggunaan data internet dan ruang penyimpanan. Guru juga tidak perlu khawatir tentang penyebaran informasi, karena siswa dapat langsung mengaksesnya melalui Google Sites. Estetika visual Google Sites dapat ditingkatkan untuk memastikan siswa tetap terlibat dan terstimulasi selama proses belajar mereka. (Cahyo Nugroho and Hendrastomo, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sesuai hasil penelitian serta pembahasan yang dilaksanakan peneliti maka dapat ditarik simpulan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden mayoritas usia responden berada pada usia 15-17 tahun sebanyak 29 responden (87,9%), berdasarkan data Riwayat dismenorea didapatkan hasil bahwa 27 responden (81,8%) pernah mengalami dismenorea.
2. Pengetahuan mengenai yoga untuk mengatasi nyeri dismenorea mengalami peningkatan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *google sites*. Untuk variabel pengetahuan hasil pada *pretest* terbanyak adalah kategori cukup dengan jumlah 19 responden (57,6%) sedangkan pada *posttest* terbanyak adalah kategori baik dengan jumlah 25 responden (75,8%).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan Kesehatan dengan media *google sites* terhadap pengetahuan yoga untuk dismenorea di SMA Islam 1 Sleman. Dengan hasil nilai uji *Wilcoxon* pada variabel pengetahuan yaitu *p-value* 0,001 atau $p < 0,05$.

B. Saran

1 Bagi Siswi SMA Islam 1 Sleman

Diharapkan bagi siswi belajar lebih dalam lagi mengenai yoga untuk dismenorea sehingga siswi dapat menerapkan ilmu yang didapatkan ketika mengalami dismenorea.

2 Bagi Kepala Sekolah SMA Islam 1 Sleman

Diharapkan Kepala sekolah SMA Islam 1 Sleman dapat berkoordinasi dengan guru-guru terkait untuk membuat program Kesehatan reproduksi terutama pada yoga untuk mengatasi dismenorea.

pengaruh pendidikan kesehatan dengan media google sites terhadap tingkat pengetahuan tentang yoga untuk dismenorea di SMA Islam 1 Sleman

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	2%
2	repository.unjaya.ac.id Internet Source	2%
3	www.scribd.com Internet Source	1%
4	media.neliti.com Internet Source	1%
5	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
6	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
7	docplayer.info Internet Source	1%
8	journal2.stikeskendal.ac.id Internet Source	1%

9	repository.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	1 %
10	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1 %
11	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1 %
12	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1 %
13	lppm.uml.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
15	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1 %
17	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
18	repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	<1 %
19	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	<1 %

20	Melina Handayani, Imtihanatun Najahah, Yunita Marlina, Ni Putu Sumartini. "PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT WARM WATER ZAK (WWZ) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA", Jurnal Midwifery Update (MU), 2022 Publication	<1 %
21	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
22	bamschalampa.blogspot.com Internet Source	<1 %
23	ojs.stikestelogorejo.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
25	siakad.stikesdhb.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to Padjadjaran University Student Paper	<1 %
27	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
28	jurnal.umj.ac.id Internet Source	<1 %

29	Atti Yudiernawati, Andi Hayyun Abiddin. "Strategi Peningkatan Kapasitas Pelaksanaan Manajemen Terpadu Balita Sakit melalui in House Training", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024 Publication	<1 %
30	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
31	Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2018 Publication	<1 %
32	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
33	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1 %
34	jos.unsoed.ac.id Internet Source	<1 %
35	jurnal.unw.ac.id:1254 Internet Source	<1 %
36	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1 %
37	ejurnal.binawakya.or.id Internet Source	<1 %
38	ejurnal.ung.ac.id Internet Source	<1 %

<1 %

39

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

<1 %

40

journals.insightpub.org

Internet Source

<1 %

41

jurnal.ar-raniry.ac.id

Internet Source

<1 %

42

ojs.uho.ac.id

Internet Source

<1 %

43

repository.itekes-bali.ac.id

Internet Source

<1 %

44

repository.stikesmukla.ac.id

Internet Source

<1 %

45

repository.unair.ac.id

Internet Source

<1 %

46

Erlangga Akbar Medyazarefsi, Evi Rosmiyati, Noviati Noviati. "Cloze Test and Multiple Choice Test for Reading Comprehension.", Jurnal Pendidikan Bahasa, 2023

Publication

<1 %

47

ejournal.stikestelogorejo.ac.id

Internet Source

<1 %

48

id.scribd.com

Internet Source

<1 %

49	juke.kedokteran.unila.ac.id Internet Source	<1 %
50	rama.unimal.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	<1 %
52	siakad-d4.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
53	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
54	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
55	hojps.uho.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
57	123dok.com Internet Source	<1 %
58	Iva Gamar Dian Pratiwi, Laylatul Hasanah. "Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2020 Publication	<1 %

59	Internet Source	<1 %
60	ejnteti.jteti.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
61	es.scribd.com Internet Source	<1 %
62	moam.info Internet Source	<1 %
63	repositorii.urindo.ac.id Internet Source	<1 %
64	repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id Internet Source	<1 %
65	repository.ump.ac.id Internet Source	<1 %
66	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
67	www.kebijakankesehatanindonesia.net Internet Source	<1 %
68	www.rutgers.international Internet Source	<1 %
69	Adhy Putri Rilianti. "Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar (SENADA) STKIP Al Hikmah 2019", INA-Rxiv, 2019 Publication	<1 %

70

Mutiara Rachmawati Suseno, Bq Yuni Fitri Hamidiyanti, Winda Ayu Ningsih. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare", JURNAL KEBIDANAN, 2021

Publication

<1 %

71

Reza Reynaldi, M. Ali Maulana, Yoga Pramana. "Gambaran Perilaku Berisiko Pada Aktivitas Penggunaan Gadget di Agregat Usia Remaja", Malahayati Nursing Journal, 2024

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

PERPUSTAKAAN AHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI
YOGYAKARTA