

**PENGARUH YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADAREMAJA  
PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN  
DI SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL**

**Amalia Yenni Nurdianasari<sup>1</sup>, Dwi Yulinda, S,SiT,. M.Keb<sup>2</sup>**

**INTISARI**

Obesitas merupakan masalah kesehatan epidemi global dengan kasus yang meningkat setiap tahunnya. Obesitas menyebabkan lemak menumpuk di pembuluh darah, menyebabkan darah menyumbat arteri jantung dan otak. Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit degeneratif yang disebabkan oleh obesitas. Yoga dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif untuk obesitas pada anak atau remaja. Tujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kadar gula darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan Di SMPN 2 Jetis.

Desain dalam penelitian ini menggunakan rancangan *quasy experimental*. Dengan pendekatan *control grup pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yoga terhadap gula darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan dengan signifikansi hasil uji statistik *Mann Whitney U p-value: 0.000 (<0.05)*. Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh yoga terhadap gula darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul.

Kata Kunci :Kegemukan, Kadar Gula Darah, Remaja, Yoga

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S1) Universitas Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen pembimbing Program Studi kebidanan (S1) Universitas Achmad Yani Yogyakarta

**DI SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL PENGARUH YOGA TERHADAP  
KADAR GULA DARAH PADAREMAJA PUTRI YANG MENGALAMI  
KEGEMUKAN**

**Amalia Yenni Nurdianasari<sup>1</sup>, Dwi Yulinda, S,SiT., M.Keb<sup>2</sup>**

**ABSTRACT**

Obesity is a global epidemic health problem with cases increasing every year. Obesity causes fat to build up in the blood vessels, causing blood to clog the arteries of the heart and brain. Diabetes mellitus (DM) is a degenerative disease caused by obesity. Yoga can be used as an alternative treatment for obesity in children or adolescents. Purpose To find out the effect of yoga on blood sugar levels in young women who are overweight at SMPN 2 Jetis.

The design in this study used a quasy experimental design. With a pretest posttest control group approach. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 15 people in the intervention group and 15 people in the control group. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Results this study shows that there is an effect of yoga on blood sugar in adolescent girls who are overweight with a statistical significance of the results of the Mann Whitney U p-value: 0.000 (<0.05). Conclusion this research has the effect of yoga on blood sugar in young women who are overweight at SMPN 2 Jetis, Bantul Regency.

Keywords: *Obesity, Blood Sugar Levels, Adolescents, Yoga*

---

<sup>1</sup>Studenst Program Studi Kebidanan (S1) Universitas Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer pembimbing Program Studi kebidanan (S1) Universitas Achmad Yani Yogyakarta

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA