

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul baik pada kelompok intervensi maupun kontrol tidak memiliki riwayat DM Keluarga yaitu sejumlah 13 orang (86.7%).
2. Terdapat perbedaan rata-rata penurunan gula darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul baik kelompok intervensi maupun kontrol. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan gula darah 20.73 mg/dl sedangkan pada kelompok kontrol hanya 3 mg/dl.
3. Terdapat pengaruh yoga terhadap gula darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul ( $p=0.000$ ). Kelompok intervensi mengalami penurunan gula darah lebih banyak dengan selisih 17.73 mg/dl dengan kelompok kontrol.

#### **B. Saran**

1. Bagi SMPN 2 JETIS

Diharapkan sekolah dapat memasukkan dalam kurikulum sekolah sebagai tambahan bahan ajar sehingga siswa dapat melakukan senam yoga rutin

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan juga penelitian ini dapat berkembang dan diterapkan sebagai bahan dalam proses pembelajaran dengan ilmu pengetahuan baik dikampus maupun dimasyarakat

3. Bagi Remaja

Diharapkan menerapkan yoga sebagai kegiatan harian untuk menurunkan dan mengontrol kadar glukosa darah sehingga dapat meningkatkan status kesehatan.