

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul pada kelompok intervensi berusia 12-15 tahun yaitu sejumlah 14 orang (93.3%) dan tidak memiliki riwayat hipertensi yaitu sejumlah 11 orang (73.3%).
2. Remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul pada kelompok intervensi angka rata-rata sistole sebelum yoga yaitu 116.67 mmHg sedangkan setelah yoga yaitu 104.67 mmHg sehingga terjadi penurunan 12 mmHg.
3. Remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul pada kelompok kontrol angka rata-rata sistole sebelum intervensi yaitu 112.00 mmHg sedangkan setelah intervensi yaitu 110.00 mmHg sehingga terjadi penurunan 2 mmHg.
4. Ada pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan baik sistole maupun diastole dengan signifikansi hasil uji statistik *Mann Whitney U p-value*: 0.010 dan 0.016 ( $<0.05$ ).

## **B. Saran**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan waktu intervensi lebih lama dan dilakukan secara continue dan terjadwal.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan dapat menjadi bahan kajian terhadap materi Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah serta referensi bagi mahasiswa dalam memberikan pengetahuan pada remaja di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
3. Bagi Pendidikan Sekolah Menengah Pertama  
Diharapkan sekolah dapat meningkatkan aktivitas siswa seperti penambahan jam olahraga.
4. Bagi Remaja  
Diharapkan bagi remaja dapat mengurangi risiko penyakit kronis dengan melakukan beberapa aktivitas salah satunya dengan yoga.