

**PENGARUH YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA REMAJA
PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN DI SMPN 2 JETIS
KABUPATEN BANTUL**

Anggi Afida Wahyu¹, Dwi Yulinda²

INTISARI

Latar Belakang: Remaja memiliki risiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan dibandingkan kelompok usia lainnya. Remaja yang mengalami obesitas, berisiko mengalami penyakit degeneratif di masa depan. Obesitas pada remaja berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Yoga dapat membantu pasien hipertensi menurunkan kecemasan dan tekanan darahnya dan menurunkan indeks massa tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jetis, Kabupaten Bantul.

Metode Penelitian: Desain dalam penelitian ini menggunakan rancangan *quasy experimental*. Dengan pendekatan rangkaian waktu dengan kelompok pembandingan (*control time series design*) dengan *control gruppretest posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampling sebanyak 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok control. Pengukuran tekanan darah menggunakan *sphighmomanometer*. Analisa data menggunakan uji Paired *T-test*.

Hasil: penelitian menunjukkan terdapat pengaruh ada pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan baik systole maupun diastole dengan signifikansi hasil uji statistik *Mann Whitney U p-value*: 0.010 dan 0.016 (<0.05).

Kesimpulan: penelitian ini ada pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Jetis Kabupaten Bantul.

Kata kunci: Remaja, Kegemukan, Tekanan Darah, Yoga

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Pembimbing Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF YOGA ON BLOOD PRESSURE IN OVERWEIGHT
FEMALE ADOLESCENTS AT JETIS 2 PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOL
BANTUL REGENCY**

Anggi Afida Wahyu¹, Dwi Yulinda²

ABSTRACT

Background: Teenagers have a greater risk of being overweight than other age groups. Adolescents who are obese are at risk of developing degenerative diseases in the future. Obesity in adolescents is associated with increased blood pressure. Yoga can help hypertensive patients reduce anxiety and blood pressure and lower body mass index.

Objective: To determine the effect of yoga on blood pressure in overweight female adolescents at Jetis 2 Public Junior High School, Bantul Regency.

Research Methods: The design in this study used a quasy experimental design. Using a time series approach with a comparison group (control time series design) with a pretest posttest control group. The sampling technique used purposive sampling with a total sampling of 15 people in the treatment group and 15 people in the control group. Blood pressure measurement using a sphighmomanometer. Data analysis used the Pairet T-test.

Results: the study showed that there was an effect of yoga on blood pressure in female adolescents who were overweight both systolic and diastolic with the statistical significance of the Mann Whitney U p-value: 0.010 and 0.016 (<0.05).

Conclusion: this study has the effect of yoga on blood pressure in overweight female adolescents at at Jetis 2 Public Junior High School, Bantul Regency.

Keywords: Adolescents, Obesity, Blood Pressure, Yoga

¹Student of Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Supervisors of the Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta