

BAB V

PENUTUP

Bab ini menyajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang "pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di sma negeri 1 suwawa" maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar Hemoglobin sebelum dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami anemia ringan dengan rata rata kadar Hemoglobin 10.185gr/dl
2. Kadar hemoglobin remaja putri kelompok intervensi setelah dilaksanakan senam yoga selama 3 kali dalam satu minggu menunjukkan bahwa seluruh responden intervensi mengalami peningkatan kadar hemoglobin hal ini dibuktikan dengan hasil pre intervensi 10.185gr/dl dan post intervensi 11.705 gr/dl
3. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di sma negeri 1 suwawa dengan $p \text{ value} < \alpha$ ($0.000 < 0.05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti untuk mencegah variabel-variabel yang menyebabkan kesulitan dalam penelitian, diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian lain mengenai senam yoga sebagai upaya dalam meningkatkan kadar hemoglobin khususnya pada remaja putri dengan segi variabel yang berbeda agar dapat mengembangkan penelitian di masa akan datang.

2. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa tentang masalah yang berhubungan dengan kadar hemoglobin serta teknik penatalaksanaan senam yoga

3. Bagi Responden lansia

Memberi informasi tentang manfaat senam yoga untuk dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan mampu memberikan pelatihan senam yoga pada remaja putri.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA