

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh yoga terhadap penurunan berat badan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden meliputi umur yaitu 29-40 tahun, pendidikan sebagian besar adalah perguruan Tinggi dan tidak bekerja.
2. Berat badan pada kelompok eksperimen rata-rata 67,64 pada pretest dan 67,31 pada post test.
3. Berat badan pada kelompok kontrol rata-rata 66,35 pada pretest dan 66,97 pada post test.
4. Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan berat badan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah pada kelompok intervensi dengan p value = 0,021.
5. Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan berat badan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah pada kelompok kontrol dengan p value = 0,004.
6. Ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan berat badan di Sanggar Senam Saphira Karanganyar Jawa Tengah dengan p value = 0,000.

#### B. Saran

##### 1. Bagi responden

Hasil penelitian ini sebagai alternatif kegiatan yang digunakan untuk menurunkan kelebihan berat badan

##### 2. Bagi sanggar senam

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan mutu pelayanan sanggar senam

##### 3. Bagi ibu-ibu

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu mengenai manfaat yoga terhadap penurunan berat badan

4. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian serupa agar dapat meneliti dengan menggunakan metode yang berbeda

5. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini dapat memberikan manfaat lebih lanjut dan wawasan bagi tenaga kesehatan tentang penurunan berat badan dengan yoga.