

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP
OBESITAS PADA IBU-IBU DI DESA
KARANG TENGAH NOGOTIRTO
GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
NIDA HIDAYATI
201110201111**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP
OBESITAS PADA IBU-IBU DI DESA
KARANG TENGAH NOGOTIRTO
GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
NIDA HIDAYATI
201110201111**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP
OBESITAS PADA IBU-IBU DI DESA
KARANG TENGAH NOGOTIRTO
GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON OBESITY
IN WOMEN IN KARANG TENGAH VILLAGE
NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
NIDA HIDAYATI
201110201111**

Telah Disetujui Pembimbing
Pada Tanggal :

25 Mei 2015

Pembimbing



Wantonoro, M.Kep., Sp.Kep.M.B.

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP
OBESITAS PADA IBU-IBU DI DESA
KARANG TENGAH NOGOTIRTO
GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON OBESITY
IN WOMEN IN KARANG TENGAH VILLAGE
NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

Nida Hidayati, Wantonoro
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: nidahidayati67@yahoo.com

Abstrak: Obesitas merupakan keadaan patologis karena penimbunan lemak berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Komplikasi dari obesitas itu sendiri bisa menyebabkan diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, kanker dan hipertensi. pada umur di atas 30-60 tahun. Penelitian *pre experiment* dan jenis rancangan yang digunakan *Pretest-Posttest* dalam satu kelompok (*One Group Pretest-Posttest Design*). Subyek penelitian usia dewasa yang di Desa Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta yang mengalami obesitas sebanyak 15 orang yang diambil dengan *nonprobability sampling* dengan metode *purposive Sampling*, kemudian diberikan latihan yoga selama 12 hari dengan durasi 60 menit. Uji statistik yang digunakan adalah *paired t-test* dan *Wilcoxon*. Hasil analisis lingkaran perut sebelum dan sesudah perlakuan dengan uji T-Test Terikat didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002 dengan $\alpha = 0,005$, sedangkan untuk IMT dengan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z sebesar -2,128^a dengan nilai signifikan 0,033. Artinya ada pengaruh latihan yoga terhadap obesitas di Dusun Niten Desa Karang Tengah.

Kata Kunci: Latihan yoga, obesitas, IMT, lingkaran perut

Obesity is a pathological condition caused by excessive fat storage than is necessary for the body function. Obesity complication itself can cause diabetes mellitus, coronary heart disease, cancer and hypertension that are common in adults over the age of 30-60 years old. The research was a *pre-experiment* research by using *One Group Pretest-Posttest* design. The subjects of the research were 15 adults sample used *non-probability sampling* that was taken by using *purposive sampling* method. The subjects were given yoga exercise for 12 days in 60 minutes each. The statistical test used *paired t-test* and *Wilcoxon*. The analysis result on the abdominal circumference before and after treatment by using Tied T-Test shows the asymp.Sig score (2-tailed) of 0.002 with $\alpha=0.005$. While the analysis of IMT by using *Wilcoxon* Test shows the z score of -2.128^a with the significant score of 0.033. That means, yoga exercise brings effect on obesity in Karang Tengah village.

Keywords: Yoga exercise, obesity, IMT, abdominal circumference.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Hal ini, terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Papalia 2010, dalam Utomo, 2012). Prevalensi obesitas sangat meningkat tajam di kawasan Asia-Pasifik, sebagai contoh, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1,5% tergolong obesitas. Di Thailand, 16% penduduknya mengalami *overweight* dan 4% mengalami obesitas (Soegih, 2009). Indeks Masa Tubuh (IMT), merupakan salah satu parameter yang banyak digunakan dalam menentukan kriteria porsi tubuh seseorang dibandingkan dengan tabel tradisional yang langsung membandingkan tinggi badan/berat badan (Gibson, 2005).

Menurut Lingga (2011) lingkaran pinggang dan perut merupakan standar kesehatan seseorang. Menurut pandangan para medis, perut buncit merupakan kriteria penentuan kegemukan dan status kesehatan seseorang. Kementerian Kesehatan RI sudah membuat kebijakan untuk mencegah obesitas yang terus berkembang dalam Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah. Kebijakan tersebut dilaksanakan secara komprehensif pada semua jenjang pendidikan dan melibatkan semua pihak terkait seperti keluarga, guru, lembaga pendidikan, masyarakat dan pusat pelayanan kesehatan. Pencegahan dan penanggulangan perlu dilakukan sedini mungkin mulai dari usia muda. Di karenakan kegemukan dan obesitas pada masa anak berisiko tinggi menjadi obesitas dimasa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan penyakit degeneratif di kemudian hari. Untuk itu Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan segera mengembangkan regulasi dalam bentuk Pedoman Penanggulangan Gizi Lebih (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Yoga adalah sebuah keterampilan, karena yang dikaji bukan hanya fisik saja tetapi juga jiwa seseorang. Gerakan-gerakan yoga yang berkaitan dengan bagian otak tertentu menyebabkan tubuh menjadi seimbang dan sehat, selain itu yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah (Wong, 2011). Yoga merupakan suatu bentuk olahraga fisik yang memiliki banyak mamfaat bagi kesehatan. Yoga merupakan alternatif aerobik yang menarik karena latihannya memerlukan sedikit ruangan, tidak

memerlukan peralatan dalam latihannya, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Yang, 2007).

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, at-Tirmidzi dan Ibnu Majah, dari al-Miqdam bin Ma'di Karib al-Kindi ia berkata, saya telah mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda.

يَحْسِبُ ابْنُ آدَمَ لَقِيمَةً يُقِمُّنْ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لِأَحْمَالَةٍ فَأَعْيَالًا فَتُلُتْ لِطَعَامِهِ وَتُلُتْ لِشَرَابِهِ وَتُلُتْ
لِنَفْسِهِ (رواه الترمذی وابن حبان)

“ Apabila ia terpaksa untuk makan lebih banyak dari itu, maka (hendaklah ia membagi perutnya menjadi tiga bagian:) sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lainnya untuk napasnya”. (Hadits shahih).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Dusun Niten Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta tahun 2014 tercatat jumlah penduduk sebanyak 1638 orang, dengan jumlah penduduk laki-laki sebanyak 652 orang dan jumlah 984 orang. Hasil kunjungan di dusun niten RT 06 dan 07 dari 52 orang di dapatkan katagori yang mengalami obesitas sebanyak 46% , sedangkan yang *overweight* 39,5%, dan BB yang normal 23,5% di antaranya dengan usia dewasa dan mereka menganggap bahwa obesitas merupakan tanda dari kemakmuran seseorang dan mempercayai bahwa obesitas merupakan keturunan dari keluarga mereka, bukan faktor risiko dari suatu penyakit berbahaya. Hasil dari wawancara dengan ibu dan bapak dukuh sebagian besar di Desa Karang Tengah khususnya di Dusun Niten RT 06 dan 07 mengalami berat badan lebih dan tidak mengetahui bagaimana cara untuk menurunkannya. Berdasarkan pertimbangan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh latihan yoga terhadap obesitas pada ibu-ibu di Desa Karang Tengah Slemen Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experiment* dan jenis rancangan yang digunakan *Pretest-Posttest* dalam satu kelompok (*One Group Pretest-Posttest Design*). Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu-ibu usia 30-50 tahun di Dusun Niten RT 06 dan 07 Desa

Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta pada bulan Oktober sebanyak 52 orang. Jumlah sampel sebanyak 15 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling (non random sampling)* dengan metode *purposive Sampling*

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini analisa *univariate* dan *bivariate*. Analisa univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik pengkajian klien (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan), nilai lingkar perut dan IMT sebelum diberikan yoga, mengetahui nilai lingkar perut dan IMT setelah diberikan yoga, dan mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap penurunan nilai lingkar perut dan IMT. Analisa *bivariate* untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap obesitas dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui data normal atau tidak dengan uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* untuk analisa data menggunakan uji statistik parametrik dengan uji *paired t-test*. *Paired t-test* dan menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* untuk data berpasangan. (Dahlan, 2006).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum

Penelitian dilakukan di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Desa Karang Tengah Nogotirto memiliki luas yaitu 54 ha, dengan luas kebun 25 ha dan sebagian sawah seluas 29 ha. Desa ini mempunyai batas wilayah yaitu sebelah utara Dusun Ponowaren, sebelah timur Dusun Kwarasan, sebelah selatan Dusun Guyangan, sebelah barat Dusun Biru, dalam penelitian ini peneliti mengambil responden sebanyak 15 orang di Dusun Niten Desa Karang RT 06 dan RT 07, masyarakat di sana sangat antusias dengan diadakannya penelitian tentang latihan yoga karena belum pernah diadakan latihan yoga, biasanya tiap minggu diadakan olahraga rutin namun sudah lama tidak dilaksanakan lagi, bahkan selama latihan yoga dilakukan ibu-ibu ingin latihan ini dilanjutkan menjadi latihan olahraga satu minggu sekali.

Analisa univariate

Tabel 4.1 Karakteristik responden

	Variabel	Frekuensi	(%)
1.	Umur		
	a. 36-45 tahun	7	47 %
	b. 46-50 tahun	8	53 %
2.	Pendidikan Terakhir		
	a. SD	4	26,7 %
	b. SMP	4	26,7 %
	c. SMA/SMK	7	46,7 %
3.	Pekerjaan		
	a. IRT	7	47 %
	b. Pedagang	2	13 %
	c. Wiraswasta	4	27 %
	d. Buruh	2	13 %

Sumber : Data primer

Pada tabel 4.1 Jenis kelamin dan usia dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas. dalam penelitian ini responden berjenis kelamin perempuan semua sebanyak 15 (100%), sedangkan pada usia yang paling banyak adalah responden yang berusia 46-50 sebanyak 8 orang 53% dan responden yang berusia 36-45 tahun sebanyak 7 orang (47%). Karakteristik responden terbanyak adalah pendidikan SMA sebanyak 8 (46,7%) dan untuk responden dengan pendidikan terakhir yang paling sedikit yaitu pendidikan SMP dan SD sebanyak 4 orang (26,7%). Pekerjaan responden terbanyak adalah IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 7 orang (47%) sedangkan pekerjaan responden paling sedikit yaitu buruh sebanyak 2 orang (13%).

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan IMT sebelum dan sesudah latihan yoga.

IMT	Pre		Post	
	F	(%)	F	(%)
18,5-22,9 BB Normal	0	0,0	1	6.7
23-24,9 BB Gemuk	3	20.0	4	26.7
>25-29 Obesitas I	10	66.7	8	53.3
>30.0 Obesitas II	2	13.3	2	13.3
Jumlah	15	100 %	15	100 %

Sumber : Data primer

Dari Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa IMT responden. Sebelum dilakukan latihan yoga, sebagian besar berada pada rentang >25-29 kg/m² yaitu 10 orang

(66,7%). Responden yang setelah dilakukan latihan yoga, sebagian besar IMT berada pada rentang $>25-29 \text{ kg/m}^2$ yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan Lingkar Perut

Responden	Lingkar Perut		Rata-rata selisih
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1	93	89	-4
2	78	76	-2
3	86	85	-1
4	96	94	+3
5	93	92	-1
6	105	108	-3
7	94	92	-1
8	89	89	-2
9	94	92	-1
10	98	96	-1
11	83	81	-2
12	81	79	-2
13	110	108	-1
14	99	96	-2
15	79	78	-1
Rata-rata			1,4 cm

Sumber : Data primer

Dari Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa lingkar perut responden sebelum dan setelah dilakukan latihan yoga menunjukkan adanya selisih. Dapat dilihat rerata pada selisih terjadi penurunan nilai lingkar perut responden rata-rata yaitu 1,4 cm.

Analisa bivariante

Untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap obesitas: lingkar perut dan IMT terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebagai persyaratan analisis. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* karna responden dalam penelitian ini kurang dari 50 orang (Dahlan, 2013).

Tabel 4.4 Uji normalitas Variabel dengan Uji *Shapiro Wilk*

Variabel	<i>Shapiro Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
Lingkar Perut Pre	,963	15	,750
IMT Pre	,964	15	,016
Lingkar Perut post	,973	15	,325
IMT Post	,930	15	,006

Sumber : Data Primer

Dari hasil data uji normalitas dengan menggunakan program spss terdapat data yang tidak normal yaitu IMT post dengan melihat sig. $0,006 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdistribusi data tidak normal, sedangkan data lingkar perut didistribusi normal karena nilai sig. $>0,05$. Sehingga untuk data tidak berdistribusi normal selanjutnya menggunakan uji non parametrik.

Uji hipotesis pengaruh latihan yoga terhadap Obesitas di Desa Karang Tengah Nogotirto Sleman Yogyakarta.

Untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap obesitas: lingkar perut dan IMT dilakukan uji statistik *paired t test*. Bila data yang diuji berdistribusi normal atau mendekati distribusi normal, maka untuk mengetahui perubahan nilai lingkar perut, yang terjadi pada setiap perlakuan latihan yoga dianalisa dengan uji t berpasangan (*paired t test*) untuk data *pre test* dan *post test*, uji ini digunakan karena sampel dengan subjek yang sama, mengalami dua pengukuran yaitu sebelum dan setelah mendapat perlakuan (Riwidikdo, 2009).

Tabel 4.4 Hasil Analisis Uji *Paired t test*

Ligkar Perut Pre dan Post	
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002

Sumber : Data Primer

Hasil uji analisis dengan menggunakan uji Uji *Pired t Test* didapatkan data bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk Lingkar Perut sebelum dan setelah perlakuan sebesar 0,002 dengan $\alpha = 0,005$. Untuk megetahui hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya nilai sig. (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Setelah dihitung dengan uji normalitas didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal yaitu IMT maka menggunakan non parametrik uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji *Wilcoxon Match Pairs*

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tingakt IMT setelah latihan yoga	-2,128 ^a	0,033
Tingakt IMT sebelum latihan yoga		

Sumber : Data Primer

Dari hasil penelitian didapatkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis diterima. Sedangkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai z sebesar -2,128^a dengan nilai signifikan (p) 0,033. Dari hasil penelitian didapatkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($< 0,05$) sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan yoga terhadap obesitas di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini responden berjenis kelamin perempuan semua sebanyak 15 (100%), sedangkan pada usia yang paling banyak adalah responden yang berusia 46-50 sebanyak 8 orang 53% dan responden yang berusia 36-45 tahun sebanyak 7 orang (47%). Menurut Soegih dan Wiramirhardja (2009) obesitas pada perempuan dapat disebabkan oleh pengaruh estrogen. Penumpukan lemak tidak lepas dari hormon estrogen yang dimiliki oleh perempuan. Salah satu fungsi hormon estrogen adalah mengembangkan dan mempertahankan tanda-tanda fisik perempuan. Menurut penelitian Cristina (2010) pada usia dari 30-49 beresiko terkena obesitas, sedangkan pada usia diatas 45-50 tahun (untuk wanita) sudah memasuki masa menopause, dimana pada masa itu hormon estrogen yang ada di dalam tubuh akan terus dihasilkan dalam jumlah yang cukup banyak dan dalam jenis yang berbeda-beda (estron) baik dalam indung telur maupun dalam lemak tubuh. Karakteristik responden terbanyak adalah pendidikan SMA sebanyak 8 (46,7%) dan untuk responden dengan pendidikan terakhir yang paling sedikit yaitu pendidikan SMP dan SD sebanyak 4 orang (26,7%). Pekerjaan responden terbanyak adalah IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 7 orang (47%) sedangkan pekerjaan responden paling sedikit yaitu buruh sebanyak 2 orang (13%).

Menurut penelitian Handayani (2009) membuktikan bahwa pendidikan sangat mempengaruhi pola hidup dan perilaku kesehatan misalnya kesadaran akan pentingnya olah raga dan asupan gizi yang seimbang, sedangkan, pekerjaan dalam penelitian ini ternyata responden yang memiliki pekerjaan paling banyak yaitu IRT, peneliti berasumsi bahwa pekerjaan responden berpengaruh terhadap kejadian obesitas dikarenakan kurangnya aktivitas dibandingkan yang bekerja. Pekerjaan

merupakan salah satu faktor secara tidak langsung menyebabkan obesitas terutama pekerjaan IRT yang tidak memerlukan aktivitas berat. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi didalam lemak tubuh. Apabila pemasukan energi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan memudahkan seseorang menjadi gemuk (Silitonga, 2008). Menurut penelitian Trisna (2008) tentang hubungan aktivitas fisik dengan obesitas dimana penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik responden sesuai teori Wirakusuma (2005) bahwa gerakan yang teratur akan membantu menurunkan berat badan dan mengatakan bahwa risiko relative penambahan berat badan pada kelompok yang kurang aktif. Beberapa cara untuk menangani obesitas antara lain dengan berolahraga, diet dan terapi psikologis. Latihan fisik jauh lebih baik menurunkan berat badan dibandingkan dengan dua intervensi lain. Keuntungan lain dari latihan fisik terlihat pada senam yoga pilates selama 50 menit 3 kali seminggu yang dapat mengendalikan tekanan darah dan lemak darah (Faisal, 2005).

Penelitian Utomo 2012 pengaruh senam aerobik terhadap penurunan berat badan, lemak, dan kolesterol dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa senam aerobik berpengaruh terhadap penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan kadar kolesterol. Senam aerobik juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda dengan senam aerobik lemak yang didalam tubuh akan dibakar dalam bentuk keringat sehingga terjadi penurunan berat badan. Dengan begitu, kandungan lemak di dalam tubuh banyak berkurang dan berimbas pada menurunnya berat badan, persen lemak tubuh serta kadar kolesterol dalam darah. Sedangkan pada penelitian ini penurunan berat badan disebabkan oleh meningkatnya aktivitas fisik yaitu dengan intervensi latihan yoga yang diberikan selama 12 hari berturut-turut, yang mana responden yang sebelumnya tidak pernah melakukan olahraga dan sekarang diberikan intervensi latihan yoga setiap hari selama 12 hari.

Dengan meningkatnya aktifitas fisik tersebut, menyebabkan terbakarnya cadangan lemak tubuh untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh pada saat latihan yoga. Hal ini sesuai dengan pendapat Trisna (2008) yang menyatakan bahwa “Di dalam tubuh kita senantiasa berlangsung proses biokimia untuk memperoleh energi bagi tiap gerak kerja. Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam yoga yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik di

kota besar maupun di kota-kota kecil. Saat diadakannya latihan yoga banyak yang tertarik ingin mengikutinya bahkan lebih dari responden peneliti, tapi peneliti tidak menambah untuk dijadikan responden karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Ketertarikan itu terjadi karena belum pernah diadakannya latihan yoga selain itu gerak-gerakannya mudah untuk diikuti, bukan olahraga yang menguras keringat banyak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai lingkar perut dan IMT sebelum dan setelah diberikan latihan yoga, rerata nilai selisih lingkar perut responden yaitu 1,4 cm. Hal ini membuktikan bahwa dengan latihan yoga dapat menurunkan lingkar perut dan IMT bagi responden berada pada rentang nilai $>25-29 \text{ kg/m}^2$ (obesitas I) yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan responden yang termasuk *overweight* sebagian besar pada rentang nilai $23-24,9 \text{ kg/m}^2$ sebanyak 4 orang (26,7%).
2. Ada pengaruh latihan yoga terhadap obesitas : lingkar perut dan IMT sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga dengan uji *paired t test* didapatkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,002, sedangkan untuk uji *wilcoxon* didapatkan hasil nilai z sebesar -2,128 dengan nilai signifikan 0,033, ini berarti ada pengaruh latihan yoga terhadap obesitas dengan adanya penurunan lingkar perut dan IMT pada obesitas.

Saran

Berdasarkan hasil simpulan yang diperoleh dari penelitian pengaruh latihan yoga terhadap obesitas pada ibu-ibu di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman tahun 2015 maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini sebagai alternatif kegiatan yang digunakan untuk menurunkan berat badan pada obesitas yang relatif murah, tidak ada efek samping yang membahayakan, bisa dikembangkan ke dusun-dusun yang lain.

2. Bagi Profesi Keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keperpustakaan bagi mahasiswa mengenai ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dewasa khususnya masalah obesitas, sehingga dapat memperluas pengetahuan tentang pengaruh latihan yoga terhadap obesitas.

3. Bagi Ibu PKK dan Dukuh Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Diharapkan mendapat informasi yang jelas dan benar tentang alternatif cara menurunkan berat badan seperti dengan melakukan latihan yoga. Dan diharapkan ibu-ibu di Dusun Niten Desa Karang Tengah dapat di aplikasikan sebagai salah satu olahraga mingguan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini masih memiliki keterbatasan, bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan mengontrol status gizi, kalori makan sampel dan atktivitas kesehariannya.



AISTIKES
AISYIYAH
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, C, S.GZ., (2012). *Asuhan Gizi Nutrional Care Process*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Anonim. (2009). *Turunkan berat badan dengan bikram yoga (hot yoga)*. <http://log.viva.co.id>. diakses tanggal 24 September 2014.
- Al-Quran surat Al – A'raf, *tentang pendidikan dan memberikan nasihat yang baik*. (Online) <http://www.kolom.abatasa.co.id> diakses 15 November 2014.
- Dahlan, S. (2013). *Statistic untuk kedokteran dan kesehatan*. Arkans, Jakarta.
- _____. (2006). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Uji Hipotesis dengan Menggunakan SPSS*. PT. Arkans, Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). <http://www.depkesri.go.id>. Di akses tanggal 23 April 2015.
- Giriwijoyo S and Sidik D. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung
- Krisnata, N, A. (2014). *Pengaruh Senam Pilates Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang Pada Wanita Usia 40-50 Tahun*. Di akses Tanggal 27 Juni 2015 Dari <http://www.eprints.ums.ac.id>.
- Kusumawardhani, A. (2006). *Food Addiction in Obesity*. Majalah kedokteran Indonesia, Jakarta.
- Papilingan, P. (2010). *Apakah Anak Anda Obesitas?*, better health, Jakarta.
- Silitonga, N. (2008). *Pola makanan dan aktivitas fisik pada orang dewasa yang mengalami obesitas dari keluarga miskin di desa marindal II kecamatan patumbak kabupaten deli serdang*. (Online) http://eprints.undip.ac.id/24046/1/MS_ANAM.pdf diakses 13 April 2015.
- Trisna, Y. (2008) *Aplikasi Farmakoekonomi Dalam Pelayanan Kesehatan*. (online), (www.Media Informasi Farmasi Indonesia.com), Aplikasi Farmakoekonomi Dalam Pelayanan Kesehatan. Jakarta diakses 30 Mei 2015.
- Utomo, G, T. (2012). *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Tubuh Dan Kadar Kolesterol Pada Remaja Putri Penderita Obesitas Di Sanggar Senam Studio 88 Salatiga*. Di akses tanggal 29 November 2014 dari <http://www.ekahospital.com/uploads/bulletins/final/%/20/draft.pdf>.
- Wong, Ferry. (2011). *Acuyoga, Kombinasi Akupuntur+Yoga*, Penebar Plus, Jakarta.

Yang, K. (2007). *A Review Of Yoga Programs For Four Leading Risk Factors Of Chronic Diseases*. *PubMed*, 4(4), 91- 487. Diakses tanggal 15 november 2014 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18227916>

Yuliantini, E dan Tonny C. (2010) *Impact Of Sports And Nutrition Counseling To Blood Pressure And Nutritional Status Based On Waist Circumference In Hypertensive Patients At Bengkulu Municipality*. (online) <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/hsr/article/download/2367/2190> di akses 23 april 2015.

