

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan antara nilai rerata WC kelompok yoga dengan kelompok kontrol, dimana nilai rerata WC kelompok yoga lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol.
2. Tidak terdapat perbedaan bermakna antara nilai rerata WHR kelompok yoga dengan kelompok kontrol, meskipun nilai rerata WHR kelompok yoga lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol.

#### **5.2 Saran**

Terlepas dari kekurangan penelitian ini, maka saran bagi penelitian berikutnya adalah sebagai berikut.

1. Bagi penelitian berikutnya dapat dilakukan penelitian eksperimental dengan memberikan perlakuan yoga pada subjek yang memiliki WC, HC, dan WHR yang tidak normal.
2. Bagi penelitian berikutnya dapat dilakukan penelitian serupa yang disertai dengan analisis asupan makan dan aktivitas fisik.