

Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja

Sharmilla Rifqia¹, Zumrotul Qomariyah², Yulia Nur Khayati³, Tri Fadilah⁴, Suhariati⁵
Intan Prameswari⁶

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sharmilla.rifqia@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
zumrotulqomariyah20@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, trifadilah33@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, suhariatisukani@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, intanprameswari99@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Remaja, Pandemi Covid-19, Obesitas, Yoga.

Abstract

Overnutrition/Obesity can happen to anyone, including teenagers, the risk of obesity increases in the midst of a pandemic with limited physical activity in adolescents. Yoga is a form of aerobic endurance exercise that can help prevent obesity in adolescents. This community service aims to increase the knowledge of adolescents about efforts to prevent obesity in adolescents with yoga. In this community service, it will be carried out in 3 stages, namely: The first stage is coordinating with the supervisor and the team, the second stage is making instruments in the form of materials, leaflets and videos about yoga, the third stage is evaluating and assessing the level of knowledge of adolescents, the activity is carried out on June 18, 2021. Before being given the material, the average pre-test result was 59.47% with a range of 30-100 points. After being given the material, the average post-test result was 80.16% with a score range of 60-100 points.

providing education to adolescents about obesity and efforts to prevent obesity in adolescents by yoga has an effect on knowledge. There is a difference in the increase in knowledge before and after the education is given.

Abstrak

Gizi lebih /Obesitas dapat terjadi pada siapapun tidak terkecuali remaja, resiko obesitas bertambah di tengah pandemi dengan keterbatasan aktifitas fisik pada remaja. Yoga merupakan salah satu bentuk latihan ketahanan bersifat aerobik yang dapat membantu mencegah obesitas pada remaja. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang upaya pencegahan obesitas pada remaja dengan yoga. Dalam pengabdian masyarakat ini, akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan koordinasi dengan Pembimbing dan Tim, Tahap Kedua membuat instrumen berupa materi, leaflet dan video tentang yoga, Tahap Ketiga melakukan evaluasi

dan penilaian tingkat pengetahuan remaja, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2021. Sebelum diberikan materi, rata – rata hasil pre test adalah 59,47% dengan rentang nilai 30-100 poin. Setelah diberikan materi, rata – rata hasil post test adalah 80,16% dengan rentang nilai 60-100 poin. Pemberian edukasi terhadap remaja mengenai obesitas dan upaya pencegahan terjadinya obesitas pada remaja dengan yoga berpengaruh terhadap pengetahuan. Terdapat perbedaan pada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi diberikan.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa anak dan remaja termasuk masa fundamental di mana terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat yang penting bagi kehidupan di usia selanjutnya. Pada masa remaja ini terjadi paku tumbuh organ fisik dan reproduksi yang penting yang memerlukan kontribusi zat gizi yang memadai. (Fikawati, Syafiq, & Veratamala, 2020).

Permasalahan gizi di Indonesia saat ini dikenal dengan masalah gizi ganda (double burden), yaitu di suatu sisi masalah “gizi kurang” masih banyak, disisi lain masalah overweight dan obesitas. Perubahan gaya hidup mengakibatkan masalah gizi ganda yang terjadi pada setiap kelompok umur, tidak terkecuali pada remaja. Adanya dampak negatif yang cukup serius akibat obesitas menyebabkan penurunan kualitas hidup remaja. (Setiawati, Suhartono, & Widagda, 2016).

Gizi lebih atau dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) di seluruh dunia mengalami tren yang terus meningkat dalam sekitar 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi

lebih adalah kelompok umur remaja. (Oktaviani, Saraswati, & Rahfiludin, 2012).

Menurut Sutor dan Hunter, yang dimaksud dengan kelebihan berat badan (*overweight*) adalah kelebihan berat badan di atas 20% dari berat normal. Sementara itu, obesitas (*obesity*) adalah kelebihan berat badan sebanyak antara 10-20% dari berat badan normal. Obesitas adalah istilah medis yang digunakan untuk suatu keadaan dimana terjadi kelebihan berat badan karena timbunan jaringan lemak yang tidak normal (Ramayulis, 2016).

Hasil Riskesdas 2010 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja (lebih dari 15 tahun) di Indonesia telah mencapai 19,1%. Berdasarkan penelitian Elita pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 10,8% mengalami overweight dan 2,1% obesitas. Sedangkan penelitian Mardatillah terhadap 113 siswa sekolah menengah atas di Jakarta Timur didapatkan prevalensi obesitas sebesar 33,6%. (Oktaviani, Saraswati, & Rahfiludin, 2012).

Penyebab utama terjadinya *overweight* adalah asupan makan (energy intake) lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas (energy output) (Irianto, 2007). Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang kandungannya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk kolesterol

dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat. Penelitian oleh Fauzul, dkk pada siswa sekolah dasar di Manado menyebutkan bahwa siswa-siswi yang sering mengonsumsi *fast food* minimal 3 kali per minggu mempunyai risiko 3,28 kali menjadi gizi lebih.

Pandemi COVID-19 yang mengintruksikan untuk *sosial distancing* sangat mempengaruhi pola hidup manusia termasuk remaja. Manusia akan mengalami pergeseran pola hidup dari kerja dinamis menjadi kerja statis, misalnya untuk berjalan menuju ke tempat kerja dari semula berjalan kaki kemudian digantikan dengan menggunakan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya. Keadaan tubuh ketika kurang bergerak atau menurunnya tingkat kebugaran dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang bergerak (Herlina & Suherman, 2020).

Yoga merupakan salah satu bentuk latihan ketahanan bersifat aerobik yang dapat menyebabkan penurunan pembentukan FFA (*Free Fatty Acid*) plasma dan oksidasi, untuk meningkatkan kebugaran fisik, mental maupun spiritual, meningkatkan dan menguatkan kekebalan terhadap pengaruh yang datangnya dari luar atau dari dalam, yang mungkin dapat menimbulkan kerusakan. Bentuk yoga yang terkenal dan sering di praktekkan adalah Hatha Yoga, atau “yoga kesehatan”. Hatha Yoga merupakan cabang besar yoga yang memfokuskan pada aspek fisik dan kontrol nafas. Gerakan Hatha Yoga yang dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan antara lain Tadasana, Vrikshasana, Uttanasana, Adho mukha svanasana, Setu Bandhasana. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam.

Beberapa penelitian sebelumnya tentang yoga pada kegemukan atau *overweight* atau obesitas antara lain penelitian

(Lestari N. K., 2018) dengan judul “*Hatha Yoga Lebih Efektif Dalam Menurunkan Persentase Lema Tubuh Dibandingkan Dengan Senam Aerobik Low Impact Pada Remaja Putri Overweight*” mengemukakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), jadi hatha yoga lebih efektif dalam menurunkan persentase lemak tubuh dibandingkan senam aerobik *low impact* pada remaja putri *overweight*, selanjutnya penelitian (Vitalistyawati & Pramita, 2020) dengan judul “*Hatha Yoga Dapat Meningkatkan Kemampuan Fleksibilitas Lumbal Pada Siswi Overweight Sekolah Menengah Atas*” mengemukakan bahwa Uji Paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh hatha yoga terhadap fleksibilitas lumbal. Selanjutnya dari hasil penelitian (Panggraita, Sugiharto, & Soenyoto, 2017) dengan judul “*Pengaruh Latihan Hatha Yoga Dan Kapasitas Paru Terhadap Penurunan Lema Tubuh*” mengemukakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan KAPHA yoga dan vinyasa yoga terhadap penurunan lemak tubuh, terdapat perbedaan pengaruh antara anggota yang memiliki kapasitas vital paru tinggi dan anggota yang memiliki kapasitas vital paru rendah dalam penurunan lemak tubuh, terdapat interaksi antara jenis latihan hatha yoga dan kapasitas vital paru terhadap penurunan lemak tubuh.

Pada remaja obesitas yang mengikuti latihan yoga, diharapkan dapat menghambat lipofisis sehingga tidak terjadi penimbunan lemak pada jaringan adiposa, glukosa plasma, ataupun lipoprotein. Dengan demikian, masalah – masalah yang terjadi pada obesitas dapat diatasi sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup. Oleh karena itu, yoga dapat digunakan sebagai salah satu pilihan latihan untuk penanganan remaja obesitas.

Metode

Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: **Tahap Pertama** melakukan koordinasi dengan Pembimbing dan Tim untuk membahas kegiatan yang akan dilaksanakan sehingga sesuai dengan program pengabdian masyarakat secara daring/online, dilanjutkan pemilihan kelompok remaja putra dan putri yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. **Tahap Kedua** membuat instrumen berupa materi, leaflet dan video tentang yoga untuk remaja agar remaja mengetahui bagaimana gerakan yang benar untuk mencegah obesitas. Sebelum memberikan materi terlebih dahulu memberikan pretest baru kemudian memberikan/ share instrumen berupa materi, leaflet dan video kepada remaja tentang yoga sebagai upaya pencegahan obesitas menggunakan aplikasi WhatsApp Grup dan memberikan kesempatan kepada remaja untuk bertanya terkait materi yang diberikan. **Tahap Ketiga** melakukan evaluasi dan penilaian tingkat pengetahuan remaja dalam memahami materi yoga yang dapat mencegah obesitas dengan menggunakan link google form. Data pengetahuan peserta dianalisis menggunakan distribusi frekuensi, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2021.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja” dilaksanakan pada hari Jumat 18 Juni 2021. Kegiatan ini dilakukan di Provinsi Jawa, Sumatera, dan Kalimantan secara daring/online, kegiatan, dan diikuti oleh 57 remaja putra dan putri. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan edukasi kepada beberapa remaja putri dari beberapa daerah berbeda yang telah tergabung kedalam sebuah grup WA. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara

memberikan edukasi cara pencegahan obesitas pada remaja dengan yoga melalui materi PPT dan video.

Kegiatan mengenai yoga sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja dilakukan pada remaja putra dan putri usia 11-20 tahun. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini sangat dipengaruhi karakteristik dari peserta penyuluhan untuk dapat menerima materi.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan pembukaan dan penyampaian tujuan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu dilanjutkan dengan pengisian kuesioner (pretest). Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi. Materi ini disampaikan agar para remaja dapat menambah pengetahuan dan dapat mengaplikasikan cara mencegah obesitas pada remaja dengan yoga pada remaja usia 11-20 tahun, sehingga kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan yang benar tentang upaya pencegahan obesitas pada remaja dengan yoga dan dapat diaplikasikan kepada remaja sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja apalagi di tengah masa pandemi yang membuat aktifitas fisik berkurang. Materi yang disampaikan meliputi remaja, permasalahan gizi remaja, obesitas, pandemi Covid – 19, yoga (hatha yoga). Penyampaian materi disampaikan dengan metode daring/online, dengan cara memberikan materi powerpoint dan membagikan video gerakan yoga. Media ini memberikan kemudahan bagi peserta penyuluhan untuk memahami informasi yang disampaikan. Selain pemberian materi, remaja juga diberikan kesempatan

untuk berdiskusi satu sama lain, melakukan tanya jawab dan melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

Antusias peserta penyuluhan pada saat dilakukan kegiatan mengenai yoga sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai mencegah terjadinya obesitas pada remaja. Hal ini terlihat saat semua remaja ketika dimasukkan di dalam group whatsApp dilakukan pengisian kuesioner, penyampaian materi, tanya jawab dan evaluasi mengenai upaya pencegahan obesitas pada remaja dengan yoga.

Seluruh remaja putri memperhatikan pada saat dilakukan penyuluhan yang dilakukan secara daring/online melalui *whatsAppgroup*. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang disampaikan oleh Tim penyuluhan. Sebelum diberikan materi para remaja dengan serius mengisi kuesioner yang dikirim melalui *whatsApp group*

tersebut, setelah selesai diberikan materi penyuluhan para remaja putri mengerjakan soal post test melalui *whatsapp group*. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini bisa terlihat dari peningkatan pengetahuan para remaja putri setelah diberikan materi penyuluhan yang ditunjukkan dengan hasil pengisian kuesioner pre test dan post test.

B. Evaluasi

1. Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Evaluasi hasil pengabdian masyarakat dengan judul “Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja” dengan memberikan kuesioner pengetahuan remaja. Kuesioner diberikan saat pre test atau sebelum penyuluhan diberikan, dan post test diberikan setelah penyuluhan diberikan. Kuesioner berisi 10 pernyataan yang berkaitan dengan materi yang disampaikan narasumber.

Tabel 1 Pengetahuan yoga sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja (pretest)

No	Pengetahuan	Jumlah Remaja	Persentase (%)
1	Pengetahuan Baik	41	71,9%
2	Pengetahuan Kurang	16	28,1%

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan pada remaja mengenai upaya pencegahan obesitas pada saat penyuluhan dengan hasil 16 remaja dari 57 remaja dengan persentase sebanyak 28,1 % masih banyak yang masih kurang paham tentang

upaya pencegahan obesitas. Berdasarkan dari hasil analisa diatas menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum mengetahui tentang yoga dan obesitas, hal ini dapat dimungkinkan karena remaja belum pernah mendapatkan informasi tentang upaya

pengecehan obesitas dengan yoga. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu (Notoatmodjo, 2003). Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overbehavior). Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tahapan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi (Notoatmodjo, 2003). Menurut Suhartono, (2008) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain: faktor ekstrinsik yang meliputi pendidikan, pekerjaan, keadaan bahan yang akan dipelajari serta pengalaman. Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan akan mengalami peningkatan

pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan jurnal penelitian (Istianah, Hapipah, & Oktaviana, 2020) mengemukakan bahwa dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan warga tentang penyakit *Rheumatoid Arthritis* didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan warga setelah tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang *Rheumatoid Arthritis*. Kemudian sejalan dengan penelitian (Kristiningrum, et al., 2020) mengemukakan bahwa Setelah dilakukannya penyuluhan kegiatan yoga dalam meredakan diseminore tingkat pengetahuan peserta meningkat. Selanjutnya penelitian (Andriani, Maya, & Pyarekha, 2020) mengemukakan bahwa Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dan kegiatan prenatal yoga. Rata-rata nilai pretest pengetahuan ibu hamil TM III tentang prenatal yoga yaitu 65, setelah dilakukan penyuluhan dan kegiatan prenatal yoga rata-rata pengetahuan ibu meningkat menjadi 88.

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian (Richard & Rimawati, 2017) ini sejalan penelitian mengemukakan bahwa Dari data tabulasi silang antara umur dengan tingkat pengetahuan, didapatkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup, paling banyak (50%) berumur 21-22 tahun, hal ini dikarenakan pada umur sekian daya kecerdasan cenderung masih akan terus meningkat hingga umur 30 tahun. Jadi ketika

mendapatkan informasi baru maka orang tersebut akan lebih mudah menangkap informasi itu. Hal ini juga dipengaruhi oleh pemberian materi dengan menggunakan leaflet, slide power point serta video tentang proses mensruasi yang ditampilkan dengan tujuan dapat mempermudah siswi dalam menangkap atau memahami materi dismenorhea yang di sampaikan.

2. Pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan

3.

Tabel 2 Pengetahuan Yoga Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja (post test)

No	Pengetahuan	Jumlah Remaja	Persentase (%)
1	Pengetahuan Baik	51	89,5%
2	Pengetahuan Kurang	6	10,5%

Berdasarkan tabel persentase pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan dengan hasil pengetahuan baik sebanyak 51 remaja dari 57 remaja dengan presentase sebanyak 89,5 %. Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan remaja mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil analisa tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Warastuti & Handayani, 2019) yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Tentang

Kesehatan Reproduksi Di Sd Negeri Kalisari 03 Pagi Tahun 2019 Jakarta Timur”, mengemukakan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan statistik nilai (P) 0001. Sehingga diperlukannya pendidikan kesehatan yang berkesinambungan dari pihak yang sekolah yang bekerjasama dengan petugas Kesehatan di bawah usaha Kesehatan sekolah sehingga dapat memberikan pemahaman lebih baik tentang Kesehatan

reproduksi khususnya menstruasi, sehingga tidak ada pemahaman tentang hal tersebut. Kemudian berdasarkan jurnal penelitian menurut (Pasanda, 2016) yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Penjamah Makanan Sesudah Diberikan Penyuluhan Personal Hygiene Di Hotel Patra Jasa Semarang” mengemukakan bahwa Perbedaan pengetahuan penjamah makanan meningkat 22%. Tidak ada perbedaan sikap penjamah makanan. Perbedaan perilaku penjamah makanan meningkat 34%. Analisis statistik menunjukkan perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p=0,001$). Tidak ada perbedaan sikap yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p=0,101$). Perbedaan perilaku yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p=0,014$).

Simpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja ditengah pandemi covid – 19 adalah kurangnya aktifitas fisik yang memperbesar peluang terjadinya obesitas pada remaja. Oleh karena itu perlu memberikan edukasi terhadap remaja mengenai obesitas dan cara atau upaya pencegahan terjadinya obesitas pada remaja.

Meskipun dilaksanakan secara online, dari perbandingan hasil pre test dan post test kegiatan ini cukup efektif untuk memberikan pengetahuan yang baik pada remaja putri. Responden yang cukup responsive mendukung jalannya kegiatan pengabdian dan penyuluhan dengan cukup bersemangat.

B. Saran

Mengaplikasikan yoga dalam memberikan asuhan kesehatan yang komprehensif dan holistik pada remaja untuk pencegahan obesitas. Tenaga kesehatan dapat berperan sebagai konselor/ care provider/ edukator dengan membuat klinik kesehatan remaja, sehingga dapat memberikan intervensi penatalaksanaan non farmakologi khususnya senam yoga dan kepada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, PMB Reni Puji Rahayu Kab. Pati, PMB Yulinawati Kab. Sintang, Remaja yang turut menjadi peserta pengabdian dari Provinsi Jawa, Sumatera, dan Kalimantan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam. (2010). Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Kesegaran Jasmani, hsCRP dan profil lipid pada anak obesitas. *tesis* .
- Bernstein, A. E., J. B., & J. G. (2013). Yoga in The Management Of Overweight And Obesity. *American Journal Of Lifestyle Medicine* , 8 (1).
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2020). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajawali Press.

- Herlina, & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Tengah Pandemi Covid 19 di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* , 1-7.
- Lestari, N. K. (2018). Hatha Yoga lebih Efektif dalam Menurunkan Persentase Lemak Tubuh Dibandingkan dengan Senam Aerobik Low Impact pada Remaja Putri Overweight. *LP2M - Undhira Bali* , 371-380.
- Oktaviani, W. D., Saraswati, L. D., & Rahfiludin, M. Z. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* , 542-553.
- Panggraita, G. N., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan Hatha Yoga dan Kapasitas Paru terhadap Penurunan Lema Tubuh. *Journal of Physical Education and Sports* , 29-35.
- Ramayulis, R. (2016). *Atasi Obesitas pada Anak dengan Diet Rest ala Rita Ramayulis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Setiawati, E., Suhartono, & Widagda, M. (2016). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Hidup Domain Fisik Yang Diukur Dengan Kuesioner Whoqol-Bref Pada Remaja Obesitas. *Media Medikal Muda* , 125-136.
- Sumanto, A. (2009). *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. Jakarta Selatan: PT. AgroMedia Pustaka.
- Vitalistyawati, L. P., & Pramita, I. (2020). Hatha Yoga dapat Meningkatkan Kemampuan Fleksibilitas Lumbal pada Siswi Overweight Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* , 31-36.