

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh yoga terhadap kesehatan mental remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kesehatan mental responden sebelum diberikan intervensi yoga sebagian besar menunjukkan adanya gejala kecemasan (*ansietas*) dan depresi pada tingkat ringan.
2. Kesehatan mental responden sesudah diberikan intervensi yoga menunjukkan perbaikan yang signifikan, di mana sebagian besar responden telah berada pada kondisi kesehatan mental yang stabil (normal).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi yoga terhadap penurunan tingkat ansietas dan depresi pada remaja putri. Dengan demikian, yoga terbukti efektif sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi institusi pendidikan poltekkes kemenkes denpasar
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program kesejahteraan mahasiswi, seperti penyediaan kegiatan yoga secara rutin sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

2. Bagi mahasiswi jurusan kebidanan

Mahasiswi disarankan untuk menerapkan latihan yoga secara mandiri dan konsisten sebagai salah satu strategi koping yang positif dalam menghadapi tuntutan akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian dengan menambahkan kelompok kontrol serta memperpanjang durasi penelitian guna mengevaluasi efek jangka panjang (*retensi*) dari praktik yoga terhadap kesehatan mental responden.