

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI DESA KARANGASEM SURAKARTA

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun oleh:

JIHAN RUSILA

2019121004

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2023**

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Jihan Rusila

NIM : 2019121004

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi, dengan judul: “PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MILLITUS TIPE II DI DESA KARANGASEM SURAKARTA”. Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 29 Maret 2023

Yang menyatakan,




Jihan Rusila

NIM : 2019121004

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademi Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jihan Rusila
NIM : 2019121004
Perogram Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Karangasem Surakarta” beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengolah dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempulikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai (*co autor*) atau pencipta dan juga Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat Di : Surakarta, 29 Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan




Jihan Rusila

NIM : 2019121004

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI
DESA KARANGASEM SURAKARTA

Disusun Oleh :
Jihan Rusila
NIM. 2019121004

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 06 / 04 / 2023

Pembimbing I



Widiyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0602048902

Pembimbing II



Sutrisno, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN : 0628108201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,MKM
NIDN: 0608088804

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI
DESA KARANGASEM SURAKARTA**

Disusun Oleh :


Jihan Rusila
NIM. 2019121004


Skripsi ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal : 06 April 2023

Dosen Penguji :

1. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep : 
NIDN : 0602048902

2. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep : 
NIDN : 0628108201

3. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep : 
NIDN : 0613018701

Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan


Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM
NIDN : 0608088804

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Firdaus Hari S/A H.S.T., M.Eng
NIDN : 0614068201

MOTTO

Jangan khawatirkan pikiranmu, orang melempar batu kepada sesuatu yang bersinar (Ours, Taylor Swift)

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan karunianya, serta kemudahan sehingga karya sederhana ini dapat terselsaikan. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Heru Baskoro dan Ibu Kolila yang selalu memberikan doa, dukungan cinta dan kasih sayang yang tiada terhingga. Hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata persembahan semoga ini langkah awal untuk membuat bapak dan ibu bahagia. Saya tau banyak yang telah bapak dan ibu korbakan demi memenuhi kebutuhanku selama di Tanah Rantau ini. Saya hanya bisa mengucapkan terimakasih sebanyak banyaknya kepada bapak dan ibu. Semoga Tuhan membalas kemuliaan dan ketulusan hati kalian.
2. Pembimbing I dan II saya Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep dan Bapak Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan karya ini.
3. Dosen PSIK yang tiada bosan dalam membimbing dan mengarahkan serta memberi ilmu, pengalaman yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini.
4. Teman-teman seperjuangan dan seluruh teman di Universitas Sahid Surakarta serta teman-temanku yang tak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan doa serta bantuanya selama ini.
5. Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat serta doa dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini sampai selesai.

PRAKATA

Puji Syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI DESA KARANGASEM SURAKARTA”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselsaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin Kartinawati, M.I.Kom. Selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerja Sama yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Destina Paningrum, S.E., M.M, selaku Wakil Rektor Bidang Sumberdaya, Keuangan dan Pengembangan yang telah memberi izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng., Dekan Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dan memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., MKM, selaku Pembimbing Akademik dan Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
6. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing I yang dalam kesibukannya telah memberikan kritik dan saran dengan sabar demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Pembimbing II yang dalam kesibukannya telah memberikan kritik dan saran dengan sabar demi kesempurnaan skripsi ini

8. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji tamu yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Para dosen, staf dan karyawan di Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
10. Bapak dan ibu yang telah memberikan doa, motivasi, dukungan baik moral maupun spiritual selama ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dalam dunia kesehatan.

Surakarta, 29 Maret 2023

Penulis

Jihan Rusila
NIM : 2019121004

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul ; **“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI DESA KARANGASEM SURAKARTA”** ini dengan sebaik-baiknya. Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan sehatnya-Nya, baik itu berupa fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan Proposal Skripsi sebagai memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Penulis tentu menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan didalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk Proposal skripsi ini, supaya Proposal skripsi ini nantinya dapat menjadi Proposal Skripsi yang lebih baik lagi. Demikian dan apabila terdapat banyak kesalahan pada Proposal Skripsi Ini penulis memohon maaf sebesar-besarnya.

Demikian, semoga Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat.

Terima kasih.

Surakarta, 29 Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
a. Tujuan Umum	4
b. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat	5
a. Manfaat Teoris	5
b. Manfaat Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Konsep Diabetes Mellitus	9
a. Definisi Diebetes Mellitus	9

b. Klasifikasi Diabetes Mellitus	10
c. Patofisiologis Diabetes Mellitus	11
d. Gejala Diabetes Mellitus	11
e. Faktor Resiko Diabetes Mellitus	13
f. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus	14
g. Komplikasi Diabetes Mellitus	19
2. Konsep Senam Yoga	20
a. Definisi Senam Yoga	20
b. Manfaat Senam Yoga	20
c. Tata Cara	21
d. Hasil Peneliti Sebelumnya	31
e. Kontraindikasi	31
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Validitas dan Reabilitas	39
H. Metode Pengumpulan Data dan Metode Pengolahan Data	40
I. Analisis Data	42
J. Jalannya Penelitian	43
K. Bagan Alur Penelitian	47
L. Etika Penelitian	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Gambaran Obyek Penelitian	49
B. Hasil Penelitian	49
C. Pembahasan Hasil penelitian	53

D. Keterbatasan penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	38
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden	50
Tabel 4.2 Hasil Deskriptif <i>Pre Test</i>	51
Tabel 4.3 Hasil Deskriptif <i>Post Test</i>	52
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired t-Test</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Supta Baddha Konasana (posisi kupu-kupu berbaring).....	23
Gambar 2.2 Gerakan Adho Mukha Svanasana (postur anjing).....	24
Gambar 2.3 Gerakan Virabhadrasana I (postur pejuang I)	25
Gambar 2.4 Gerakan Garudasana	26
Gambar 2.5 Gerakan Virabhadrasana III	27
Gambar 2.6 Gerakan Navasana	27
Gambar 2.7 Gerakan Bhujangasana	28
Gambar 2.8 Gerakan Janu Shirsasana	29
Gambar 2.9 Gerakan Viparita Karani	30
Gambar 2.10 Gerakan Savasana (relaksasi total)	30
Gambar 2.11 Kerangka Teori	32
Gambar 2.12 Kerangka Konsep Penelitian	33
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	34
Gambar 3.2 Bagan Penelitian.....	47

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
OHO	: Obat Hipoglikemik Oral
IMT	: Indeks Massa Tubuh
DM	: Diabetes Mellitus
GCU	: <i>Glucose, Cholestrol, Uric Acid</i>
SPSS	: <i>Statistical Program For Social Science</i>
GDS	: Gula Darah Sewaktu

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Pengukuran Kadar Gula Darah
- Lampiran 4. Lembar Screening Responden Penelitian
- Lampiran 5. SOP (Standar Operasional Prosedur) Senam Yoga
- Lampiran 6. SOP (Standar Operasional Prosedur) Pemeriksaan GCU
- Lampiran 7. Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 10. Surat izin penelitian
- Lampiran 11. Laflet
- Lampiran 12. Dokumen Penelitian
- Lampiran 13. Output SPSS
- Lampiran 14. Data Responden
- Lampiran 15. Tabel Rencana Penelitian

INTISARI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI DESA KARANGASEM SURAKARTA

Jihan Rusila¹, Widiyono², Sutrisno²

Latar Belakang: Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kronis dimana pankreas sudah tidak dapat menghasilkan insulin secara cukup atau saat tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan sehingga menyebabkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (hiperglikemia). Penatalaksanaan DM dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis untuk pasien DM, salah satu dari tindakan non farmakologis untuk penyakit DM yaitu senam yoga.

Tujuan: Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kadar gula darah pasien DM tipe II di Desa Karangsem Surakarta.

Metode: Jenis penelitian *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *pre and post test without control*. Sampel penelitian sebanyak 23 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan SOP senam yoga dan alat GCU *Easy Touch* untuk mengukur kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga. Analisis data menggunakan Uji *Paired t-test*.

Hasil penelitian: Rata-rata kadar gula darah sebelum dilakukan senam yoga adalah 148,609 dan rata-rata kadar gula darah sesudah dilakukan senam yoga adalah 127,870. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap kadar gula darah (p value = 0,001 < 0,05).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh signifikan terhadap kadar gula darah pada pasien DM tipe II di Desa Karangsem Surakarta.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Senam Yoga, Gula Darah

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISE ON BLOOD SUGAR LEVELS IN DIABETES MELLITUS PATIENTS AT KARANGASEM SURAKARTA

Jihan Rusila¹, Widiyono², Sutrisno²

Background: Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease in which the pancreas is unable to produce enough insulin or the body cannot effectively use the insulin so it causes an increase in the concentration of glucose in the blood (hyperglycemia). Management of DM can be carried out in pharmacological and non-pharmacological for patients. One of the non-pharmacological measures for DM is yoga.

Objective: In general, this study aims to determine the effect of yoga exercise on blood sugar levels in type II DM patients in Karangsem Surakarta.

Method: The research is Quasi-experimental with a pre and post test design without control. The research sample consisted of 23 respondents using a purposive sampling technique. The instruments were the SOP for yoga and the GCU Easy Touch to measure blood sugar levels before and after yoga. Data analysis used Paired t-test.

Results: The average blood sugar level before yoga is 148.609 and the average blood sugar level after yoga is 127.870. There is an effect of yoga exercise on blood sugar levels (p value = 0.001 < 0.05).

Conclusion: There is a significant effect on blood sugar levels in type II DM patients in Karangasem Surakarta.

Keywords: Diabetes Mellitus, Yoga, Blood Sugar.

-
1. Students of Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University

