

# LAMPIRAN



---

## Lampiran 1.

### LEMBAR PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

*Informed Consent* ini diperuntukan bagi responden dan yang saya undang untuk berpartisipasi dalam penelitian saya :

Nama : Jihan Rusila

NIM : 2019121004

Alamat Instansi : Program Studi Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta

Jl. Adisucipto 154 Solo 57144, Indonesia

*Informed Consent* memiliki dua bagian :

#### **I. Lembar Informasi**

#### **II. Lembar Persetujuan**

##### **Bagian I. Lembar Informasi**

##### **Latar Belakang**

Kebanyakan lansia mengalami DM tipe II dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengatasi berbagai permasalahan yang ada salah satunya adalah masalah kesehatan. Penyakit yang sering terjadi pada lansia saat ini adalah DM tipe II, hanya diatasi dengan pemberian obat. Dapat menyebabkan komplikasi. Diperlukan penatalaksanaan untuk mencegah DM tipe II. Salah satunya dengan pemberian senam yoga.

##### **Tujuan**

Membandingkan pemberian senam yoga dan tidak diberikannya senam yoga.

##### **Jenis Intervensi Penelitian**

Penelitian ini melibatkan saudara untuk berpartisipasi dalam tindakan non farmakologis yang dilakukan sebanyak 1 kali dalam 7 hari dengan durasi 15-20 menit.

**Pemilihan Responden**

Dalam penelitian ini pemilihan responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pasien yang mengkonsumsi obat paling tidak dua jam sebelum dilakukan yoga.

**Kerugian**

Penelitian ini tidak akan merugikan saudara, hanya membutuhkan waktu sekitar 15-20 menit setiap pertemuan.

**Keuntungan**

Penelitian ini akan memberikan keuntungan bagi anda agar dapat mengetahui tingkat kadar gula darah.

**Kerahasiaan**

Saya menjaga kerahasiaan saudara dengan mencantumkan kode dalam semua data penelitian saat publikasi. Semua data penelitian yang telah saudara isi akan disimpan dan hanya peneliti yang memiliki akses terhadap dokumen asli penelitian.

**Pembiayaan**

Semua biaya dalam penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

**Kompensasi**

Responden akan mendapatkan kenang-kenangan sebagai ucapan terima kasih karena telah berpartisipasi dalam penelitian saya.

**Informasi tambahan**

Responden diberikan kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Apabila responden membutuhkan penjelasan lebih lanjut, dapat menghubungi Jihan Rusila dengan nomer Handpone 089630398045.

**Bagian II. Lembar Persetujuan**

Saya telah diundang untuk partisipasi dalam penelitian ini dan saya telah membaca lembar informasi terkait penelitian ini. Dengan ini saya menyatakan BERSEDIA berpartisipasi dalam penelitian ini.

Surakarta, ..... 2022

Responden

(.....)



---

**Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden**

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

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Semester :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Jihan Rusila pada program studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Surakarta, November 2022

Responden

(.....)



---

**Lampiran 3.**

**LEMBAR PENGUKURAN KADAR GULA DARAH**

Judul : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah  
Pada Pasien Diabetes Millitus Tipe II Di Desa  
Karangasem Surakarta

Nama :

Usia :

Hari & Tanggal :

Kelompok :

Jenis Kelamin :

Perempuan

Laki - laki

Hasil pemeriksaan kadar gula darah :

Hari	Kadar gula darah <i>pre-test</i>	Kadar gula darah <i>post-test</i>
1		
2		
3		



**Lampiran 4.**

**Lembar Screening Responden Penelitian**

A. IDENTITAS	
Nama	
Jenis Kelamin	
Umur	
Pendidikan	
No. Hp	

B. KRITERIA SCREENING		
No	Pertanyaan	Jawaban dan keterangan
1	Apakah Bapak/ibu mengalami Diabetes Millitus Tipe II ?	
2	Kapan terakhir kali Bapak/ibu melakukan pengukuran Gula Darah ?	
3	Apakah pasien memiliki riwayat penyakit jantung, nyeri dada, dan dispnea?	
4.	Adakah luka yang mengganggu pelaksanaan intervensi (senam yoga)?	

C. HASIL PEMERIKSAAN DIABETES MILLITUS	
<i>Pre</i>	<i>Post</i>



## Lampiran 5. SOP Senam Yoga

<b>SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)</b>	
<b>SENAM YOGA</b>	
<b>Pengertian</b>	Pengertian: Senam yoga adalah kombinasi gerakan teknis bernafas, relaksasi, meditasidan peregangan. Yoga mengajarkan individu untuk melakukan sebuah gerakan yang bertujuan agar dapat merileksasi ketegangan yang terjadidengan gerakan yang mudah, sederhana dan dapat dilakukan sendiri ataudengan bantuan orang lain
<b>Tujuan</b>	<b>TUJUAN :</b> a. Meningkatkan keseimbangan jiwa. b. Meningkatkan ketenangan batin c. Meningkatkan kepuasan dalam diri. d. Meningkatkan konsentrasi. e. Meningkatkan kecerdasan. F. Membuat tubuh menjadi rileks. G. Mengurangi stres.
<b>Petugas</b>	Perawat
<b>Peralatan</b>	<b>I. Persiapan bahan :</b> 1) Tempat santai dan tenang 2) Alas seperti matras, karpet 3) Musik
<b>Prosedur</b>	<b>II. Tahap Pra- interaksi</b> 1. Periksa catatan perawatan dan kaji catatan medis pasien. 2. Kaji kebutuhan pasien. 3. Eksplorasi dan falidasi perasaan pasien.

## SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)

### SENAM YOGA

#### III. Tahap Orientasi:

1. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya.
2. Jelaskan pada pasien tindakan yang akan dilakukan.
3. Menjelaskan manfaat dari senam yoga
4. Menjelaskan prosedur yang akan diberikan instruktur
5. Mengajukan pasien untuk mengikuti gerakan senam yoga yang diberikan instruktur
6. Berikan kesempatan pada klien untuk bertanya.

#### IV. Tahap Pelaksanaan:

1. Sebelum memulai senam yoga pasien harus memakai pakaian yang tidak terlalu longgar dan tidak terlalu sempit
2. Gerakan yoga :
  - a. Pemanasana duduk diatas tumit dengan kedua lutut dilipat
  - b. Kedua jati ibu kaki saling menempel.
  - c. Kedua lutut diregangkan lebih lebar sedikit daripada panggul.
  - d. Bernapas perlahan.
  - e. Putar leher perlahan selama 2 menit

#### V. Inti

1. Supta Baddha Konasana (posisi kupu-kupu berbaring) selama 2 menit :
  - a. Tubuh dalam posisi duduk.
  - b. Letakkan tangan dibelakang tubuh dan perlahan baringkan punggung ke alas.
  - c. Kedua tangan disamping tubuh atau kepala saling memeluk siku, relaks dan napas dalam dan tahan selama yang diinginkan.
  - d. Tekan kedua siku di samping tubuh dan perlahan

## SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)

### SENAM YOGA

Angkat kembali tubuh ke dalam posisi duduk semula

2. Adho Mukha Svanasana (postur anjing) selama 2 menit :

- a. Dalam posisi merangkak, kedua pergelangan tangan dibawah bahu dan lutut sejajar dengan pinggul, jari-jariki kaki menjejak pada alas
- b. Tarik napas, angkat lutut dari alas, luruskan lutut, arahkan tulang ekor dan pinggul ke langit-langit. Jari kaki berjinjit dan jari tangan terentang.
- c. Sambil membuang napas, perlahan turunkan tumit hingga telapak kaki menempel keatas. Tarik perut ke arah dalam dan arahkan pinggul bertumpu pada telapak tangan dan kaki. Kepala lurus sejajar dengan tulang punggung. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik.

d. Lakukan beberapa kali.

3. Virabhadrasana I (postur pejuang I) selama 3 menit :

- a. Berdiri tegak
- b. Renggangkan kedua kaki hingga lebih lebar daripada bahu, dan rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Kaki kanan diputar 90 derajat ke arah luar dan kaki kiri 30 derajat ke arah dalam. Kedua tumit sejajar.
- c. Arahkan telapak tangan menghadap atas, dan sambil menarik napas, kedua tangan tarik ke atas kepala sehingga telapak tangan saling menempel. Tubuh tegak.
- d. Hadapkan tubuh ke kanan. Buang napas, tekuk lutut kanan sehingga sejajar dengan tumit. Jaga lutut kiri

## SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)

### SENAM YOGA

agar tidak tertekuk. Perlahan, wajah menengadah menatap ujung jari- jari tangan. Tahan selama 15-30 detik sambil bernapas normal.

e. Tarik napas, dan kembali berdiri tegak.

f. Ulangi dengan sisi lainnya.

4. Garudasana 2 menit :

a. Tubuh berdiri tegak

Perlahan, tekuk kedua lutut, bebaskan pada kaki kiri dan tumpangkan paha kanan atas di paha kiri, kemudian puntir hingga punggung kaki kanan mengait pada otot betis kiri.

b. Silangkan kedua tangan didepan bahu, dengan posisi lengankiri lebih bawah. Posisi siku kiri berada dibawah siku kanan. Tekuk kedua siku dan tangkupkan kedua telapaktangan.

c. Bernapas normal dan tahan selama 30-60 detik.

Perlahan, lepaskan tangan dan kaki

d. Lakukan disisi lainnya.

5. Virabhadrasana III 2 menit :

a. Condongkan tubuh, lengan dan tangan ke muka

b. Perlahan, angkat kaki kiri hingga sejajar dengan tubuh danlengan. Kaki kanan lurus dan kuat menjejak bumi. Wajahmenatap satu titik didepan tubuh. Bernapas normal.

c. Tarik napas, dan kembali turunkan kaki kiri pada alas dan kembali ke postur virabhadrasana I, perlahan kembali tegak.

**SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)**

**SENAM YOGA**

- d. Ulangi dengan sisi lainnya lakukan selama 15-30 detik
- 6. Navasana (postur perahu) selama 2 menit :
  - a. Tubuh dalam posisi duduk
  - b. Perlahan, condongkan punggung ke belakang sambil menekuk lutut.
  - c. Angkat telapak kaki dari alas dengan kedua tangan memegang belakang paha. Perlahan, luruskan lutut dan lepaskan tangan. Jaga keseimbangan pada sakrum sambil bernapas normal selama 10-20 detik
- 7. Bhujangasana (postur kobra) selama 2 menit :
  - a. Berbaring menelungkup dengan kaki rapat, kedua telapak tangan disamping dada dan jari-jari tangan dibawah bahu. Wajah menempel pada alas.
  - b. Tarik nafas, perlahan angkat wajah, dada, dan perut dari alas.
  - c. Buka dada dan menengadah. Wajah menatap satu titik terjauh diatas kepala.
  - d. Jaga kaki tetap rapat, lengan sedikit ditekuk, bahu tidak terangkat, otot bokong kuat, dan tubuh bagian bawah tidak terangkat. Bernapas normal selama 15-30 detik.
  - e. Buang napas dan turunkan kembali tubuh ke alas.

**SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)**

**SENAM YOGA**

8. Janu shirsasana (postur duduk dengan satu kaki) selama 3menit :
  - a. Posisi tubuh dalam posisi duduk
  - b. Tekuk lutut kanan dan tempelkan telapak kaki kanan ke paha kiri bagian dalam atas. Jaga agar punggung kaki tegak lurus terhadap tulang kering.
  - c. Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan diatas kepala dengan punggung tegak.
  - d. uang nafas dan bergerak dari pinggul ke arah kaki. Pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut bila tubuh masih belum terlalu lentur.
  - e. Dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk.
  - f. Bernafas normal dan tahan selama 15-30 detik.
9. Viparita karani (postur berbaring dengan kaki bersandar padadinding) selama 2 menit. :
  - a. Duduk menyamping pada dinding.
  - b. Berputar dan arah bokong sedekat mungkin menempel dengan dinding, kedua tangan menahan tubuh dibelakang.
  - c. Luruskan kaki dan perlahan turunkan punggung hingga berbaring dialas. Renggangkan kaki sejajar dengan pinggul.
  - d. Kedua tangan tergeletak disisi tubuh atau diatas kepala saling memeluk siku. Relaks dan bernapas dalam. Lakukan selama yang diinginkan.

**SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)**

**SENAM YOGA**

10. Savasana (posisi mayat/relaksasi total) selama 5 menit :

- a. Membaringkan diri dengan kedua kaki sedikit diregangkan.
- b. Kedua tangan diletakkan disamping tubuh dan posisi telapak tangan membuka keatas.
- c. Posisi leher dan tulang punggung lurus.
- d. Diam dan tidak bergerak sama sekali.
- e. Relaks dan bernapas dalam dan normal.

**VI. Tahap Terminasi:**

1. Tanyakan perasaan pasien setelah dilakukan tindakan.
2. Simpulkan hasil prosedur yang dilakukan.
3. Rapikan peralatan dan cuci tangan.



## Lampiran 6. SOP Pemeriksaan GCU

<b>SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)</b> <b>PEMERIKSAAN GCU <i>Easy Touch</i></b>	
<b>Pengertian</b>	Mengetahui kadar gula darah, kolestrol, dan asam urat pasien.
<b>Tujuan</b>	Untuk mengetahui ukuran kadar gula darah, kolestrol, dan asam urat pasien.
<b>Petugas</b>	Perawat
<b>Bahan dan Alat</b>	<b>I. Persiapan bahan :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Alat GCU</li><li>2. Alcohol Swab</li><li>3. Blood lancet</li></ol>
<b>Prosedur</b>	<b>II. Langkah – langkah</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Petugas memasukkan key code pada bagian belakang atas layar</li><li>2. Petugas memasukkan tes strip untuk mengaktifkan alat easy touch digital dan periksa apakah nomer kode pada layar sesuai dengan nomer yang tertera pada botol tes strip.</li><li>3. Petugas menyiapkan jarum lancet kemudian tusukan pada jari pasien yang telah didesinfeksi</li><li>4. Petugas meneteskan darah pertama dihapus dengan kapas kering dan tetesan berikutnya digunakan untuk pemeriksaan.</li><li>5. Petugas darah pada salah satu bilik test strip hingga tetesan darah mengisi ke bilik dan meter akan berbunyi "bip" yang menandakan tes mulai</li><li>6. Hasil test akan muncul pada layar dalam 10 detik.</li></ol>

**SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR)**

**PEMERIKSAAN GCU *Easy Touch***

7. Petugas mencatat hasil tes.

**III. Interpretasi Hasi Nilai normal :**

1. Guladarah sewaktu :  $\leq 150$  mg/dl

2. Guladarah puasa:  $\leq 110$  mg/dl

3. Gula darah 2 jam pp :  $\leq 170$  mg/d



**FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047  
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 404/FSTK/D/Usahid-Ska/X/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Studi Pendahuluan

**Kepada Yth.**

**Kepala Desa Karangasem  
Jl. Mulwo RT 04 RW 09 Karangasem  
Laweyan - Surakarta**

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan program Strata Satu Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil Skripsi, yang pelaksanaan awal berbentuk Studi Pendahuluan di instansi yang Bp/Ibu/Sdr. Pimpin sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin mahasiswa :

Nama : **JIHAN RUSILA**  
NIM : 2019121004  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan  
Judul Skripsi : "Efektifitas Antara Relaksasi Otot Progresif dan Latihan Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di Desa Karangasem Surakarta".

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, 4 Oktober 2022  
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



**Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng**  
NIDN.0614068201

Tembusan :  
- Arsip Fakultas



KECAMATAN LAWEYAN  
DESA KARANGASEM  
Jl. Mulwo no.30, Rt 04/09 Karangasem Laweyan Solo

**SURAT IJIN UNTUK STUDI PENDAHULUAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Argo Yuwono  
Jabatan : Ketua RT 04/09

Memberikan ijin kepada :

Nama : Jihan Rusila  
Nim : 2019121004  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Untuk melakukan studi pendahuluan di Desa Karangasem Kecamatan Laweyan dalam rangka penelitian Skripsi dengan judul :

**“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MILLITUS TIPE II DI DESA KARANGASEM SURAKARTA”**

Demikian surat ijin ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 08 November 2022

Ketua RT 04/09





**FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144

Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047

email: Fstk@usahidsolo.ac.id , website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 033/FSTK/D/Usahid-Ska/I/2023  
Lampiran :  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

**Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Pimpinan Di desa Karangasem Surakarta  
JI Mulwo RT 04 RW 09 Karangasem Laweyan Surakarta**

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama	: <b>Jihan Rusila</b>
Nomor Induk Mahasiswa	: 2019121004
Program Studi	: Keperawatan
Waktu Penelitian	: 01 Februari 2023 s/d 02 Februari 2023
Judul Skripsi	: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Desa Karangasem Surakarta

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 30 Januari 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



**Firdhaus Hari Saputro Al Haris, S.T., M.Eng.**  
**NIDN. 0614068201**

Tembusan :

- Arsip Fakultas.



**KECAMATAN LAWEYAN  
DESA KARANGASEM  
Jl.Mulwo no.30, Rt 04/09 Karangasem Laweyan Solo**

**SURAT IJIN UNTUK PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Argo Yuwono  
Jabatan : Ketua RT 04/09

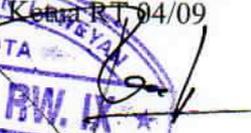
Memberikan ijin kepada :

Nama : Jihan Rusila  
Nim : 2019121004  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Untuk melakukan penelitian / riset di Desa Karangasem Kecamatan Laweyan dalam rangka penelitian Skripsi dengan judul :

**“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP GULA DARAH PADA PASIEN  
DIABETES MILLITUS TIPE II DI DESA KARANGASEM SURAKARTA”**

Demikian surat ijin ini kami buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 11 Januari 2023  
Ketua RT 04/09  
  
**Argo Yuwono**  


## Lampiran 11. Laflet

**Manfaat Yoga Bagi Pengidap Diabetes Melittus Tipe II**

Pernafasan yoga membuat gerakan naik turun perut. Gerakan-gerakan yoga akan menekan kerja pankreas. Hal ini dapat mendorong hormon insulin menjadi aktif dan kebutuhan insulin menjadi berkurang sehingga tidak terjadi peningkatan kadar gula.

**Manfaat rutin berlatih yoga**

- Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) dalam tubuh
- Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak
- membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat
- Membuang racun dari dalam tubuh
- Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan

**Apa Itu Diabetes Melittus?**

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis dimanapankreas sudah tidak dapatmenghasilkan insulin yang cukup untuk tubuh atau saat tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif sehingga terjadi peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (hiperglekima)

**Yoga Bagi Penderita DM Tipe II?**

Yoga merupakan sebuah gaya hidup. Perpaduanantara tubuh, pikiran, dan jiwa. Yoga adalah olahraga yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan dan berbagai usia. Yoga merupakan olahraga fisik yang efektif untuk mengontrolkadar gula darah. Olahraga yoga dapat membakar kelebihan glukosadidalamtubuh. Yoga untuk penderita Diabetes Mellitus meliputi gerakan pemanasan, latihan inti, istirahat, dan doa.

**SENAM YOGA UNTUK PASIEN DIABETES MILITUS TIPE II**



# GERAKAN YOGA BAGI PASIEN DIABETES MELITTUS TIPE II



Supta Baddha Konasana  
(posisi kupu-kupu berbaring)  
selama 2 menit



Adho Mukha  
Svanasana (postur  
anjing) selama 2 menit



Garudasana 2 menit



Virabhadrasana I  
(postur pejuang I)



Navasana  
(postur perahu)  
selama 2 menit



Bhujangasana (postur  
kobra) selama 2 menit



Janu shirsasana  
selama 3 menit



Viparita karani  
selama 2 menit



Virabhadrasana III 2  
menit



Savasana (posisi  
mayat/relaksasi total)  
selama 5 menit



Lampiran 12. Dokumen Penelitian







**Lampiran 13. OUTPUT SPSS**

**KARAKTERISTIK RESPONDEN**

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	13,0	13,0	13,0
	Perempuan	20	87,0	87,0	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37,0	1	4,3	4,3	4,3
	46,0	1	4,3	4,3	8,7
	48,0	2	8,7	8,7	17,4
	49,0	1	4,3	4,3	21,7
	52,0	2	8,7	8,7	30,4
	55,0	1	4,3	4,3	34,8
	56,0	1	4,3	4,3	39,1
	57,0	1	4,3	4,3	43,5
	58,0	1	4,3	4,3	47,8
	60,0	4	17,4	17,4	65,2
	61,0	1	4,3	4,3	69,6
	63,0	2	8,7	8,7	78,3
	67,0	1	4,3	4,3	82,6
	68,0	1	4,3	4,3	87,0
	70,0	2	8,7	8,7	95,7
	77,0	1	4,3	4,3	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

**Pendidikan Terakhir**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	4,3	4,3	4,3
	SMA	14	60,9	60,9	65,2
	SMP	8	34,8	34,8	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

## HASIL DESKRIPTIF PRE DAN POST TEST

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	23	140,0	168,0	148,609	8,2723
Post	23	93,0	168,0	127,870	20,8508
Valid N (listwise)	23				

## HASIL UJI NORMALITAS – UJI SHAPIRO WILK

### Tests of Normality

KELOMPOK		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	Pre Test	,225	23	,200	,846	23	,052
	Post Test	,148	23	,200 <sup>*</sup>	,960	23	,473

## HASIL PAIRED t Test

### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre - Post	20,7391	20,9875	4,3762	11,6635	29,8148	4,739	22	,000

**Lampiran 14. Data Responden**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Umur</b>	<b>Pendidikan Terakhir</b>	<b>Pre</b>	<b>Post</b>
1	Laila	Perempuan	37	SMP	143	98
2	Warni	Perempuan	70	SMP	156	96
3	Wakimen	Laki-laki	60	SMA	145	93
4	Argo	Laki-laki	49	SMA	142	114
5	Sutomo	Laki-laki	67	SMA	152	104
6	Purwati	Perempuan	52	SMP	140	109
7	Ibu Argo	Perempuan	48	SMA	141	147
8	Jamila	Perempuan	57	SMA	168	128
9	Sumiem	Perempuan	60	SMP	140	145
10	Yati	Perempuan	56	SMA	166	140
11	Honi	Perempuan	60	SMA	142	126
12	Nia	Perempuan	46	SMA	145	138
13	Sugiem	Perempuan	68	SMP	149	154
14	Pariah	Perempuan	63	SMP	147	153
15	Nursiyami	Perempuan	48	SMA	161	140
16	Umi Fadillah	Perempuan	52	SMA	148	121
17	Nunuk	Perempuan	60	SMP	144	117
18	Rantiem	Perempuan	55	SD	161	168
19	Sri Runtut	Perempuan	70	SMA	143	144
20	Grijati	Perempuan	77	SMA	148	101
21	Sumarsih	Perempuan	61	SMA	147	137
22	Tumiati	Perempuan	58	SMP	142	130
23	Guratmi	Perempuan	63	SMA	148	138



# LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI / TA



## FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI dan KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA : Jihan Rusila  
NIM : 2019121004  
PROGRAM STUDI : Keperawatan  
JUDUL SKRIPSI / TA : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II  
Di Desa Karangasem Surakarta



KONSULTASI SKRIPSI / TA

NO	HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB/HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1	12 / 9 / 2022 Senin	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Judul		
2	26 / 9 / 2022 Senin	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Judul		
3	12 / 10 / 2022 Rabu	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Judul dan res- Ponden		
4	17 / 10 / 2022 Senin	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Bab 1 dan 2	- Judul, Latar belakang, rumusan masalah, dan keastian penelitian, Daftar pustaka - penulisan pada bab 2.	
5	29 / 10 / 2022 SENIN	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Bab 1 dan 2	Sistem penulisan, Fenomena pada latar belakang, kerangka teori, Daftar pustaka	
6	26 / 10 / 2022 Rabu	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Bab 1, 2, dan 3	- Latar belakang (Bab 1) - Revisi bab 2 - Revisi bab 3	
7	02 / 11 / 2022 Rabu	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Bab 1, 2, dan 3	elec bab 1 & bab 2 (revisi minor) Pusat aspek logal Revisi bab 1, 2, 3	
8	14 / 11 / 2022 Senin	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Bab 1, 2, dan 3	acc kajian proposal dengan catatan harus ada gambar yoga	
9	16 / 12 / 2022 Jumat	Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep	Bab 1, 2, dan 3	acc pengembalian data - Intepeneri 3 & belsita referensi? - bagian awal & penelitan - leaflet / booklet - Substansi - Inambari revisi & kritikan ekstrak	



# LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI / TA



## FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI dan KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA : Jihan Rusila  
NIM : 2019121004  
PROGRAM STUDI : Keperawatan  
JUDUL SKRIPSI / TA : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Desa Karangasem Surakarta



KONSULTASI SKRIPSI / TA

NO	HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB/ HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1	14 / 2022 11 Sabtu	Subrisno, S.Kep., Ns., M.Kep	1, 2, dan 3	Perbaiki bab 1, 2, 3	
2	14 / 2022 12 Rabu	Subrisno, S.Kep., Ns., M.Kep	1, 2, dan 3	Perbaiki bab 3, revisi	
				mini nar ACE yuzi Proposal	
3	15 / 2022 12 Kamis	Subrisno, S.Kep., Ns., M.Kep	1, 2, dan 3	Revisi perbaiki yuzi dan Proposa	
				Perbaiki sesolut di bab 3,	
				ACE untuk mengolah Surat Ijri	
				penelitian	
4	15 / 2023 03 Rabu	Subrisno, S.Kep., Ns., M.Kep	3, 4, dan 5	Perbaiki bab 3, tabel di bab 4 dan komputer	
5	31 / 2023 05 Jumat	Subrisno, S.Kep., Ns., M.Kep	4 dan 5	Perbaiki Intisari, ACE	