

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anika Oktarina & Thoyibah, 2012. *Perbedaan Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi yang mengikuti Senam Sehat Indonesia dan Senam Hatha Yoga di Desa Keseri Kecamatan Keseri Kab.Pekalongan*.STIKES Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan.
- Anonim. 2011. *Glukosa*. <http://id.wikipedia.org/wiki/Glukosa> Tgl 26 Juni 2015.
- Arisman, 2011. *Diabetes Mellitus*. Dalam: Arisman, ed. Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia. Jakarta: EGC.
- Brian J, Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Budiman & Riyanto, R. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Carr, J.A., Gibson, B., Robinson, Peter, G. 2006. *Measuring Quality of Life*. BMJ, 322 :1240-1243.
- Dalimartha. 2007. *Diabetes Melitus Kadar Glukosa Darah*. Jakarta : Swadaya
- Dhania. 2009. *Deteksi Dini Kanker dan Simplisia Antikanker*. Jakarta : Swadaya
- Daniar Reza & Haqqul F, 2013. *Pengaruh Jalan Kaki Selama 30 menit terhadap Perubahan Gula Darah pada Pasien DM Tipe II di wilayah Puskesmas Kedungwuni II Kab.Pekalongan*.STIKES Muhamadiyah Pekajangan Pekalongan.
- Depkes R.I. 2007. *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Litbangkes Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Friedman, M. M. 2008. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik*, edisi 3. Jakarta: EGC.
- Giriwijoyo, S. 2007. *Olahraga untuk Kesehatan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Guyton, A.C., Hall, J.E., 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Hanata Yuda, 2011. *Deteksi Dini Pencegahan Diabetes Militus*.Modpress. Yogyakarta

- Hadianah, 2012. *Mengenal Diabetes Militus pada Orang Dewasa dan Anak dengan Solusi Herbal*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Holt, Richard, I.G. et al, 2010. *Textbook of diabetes*. Fourth Edition. UK : A John Wiley & Sons, Ltd. UK
- Holt, T., Kumar, S. 2010. *ABC of diabetes*. Sixth Edition. Chicester. West Sussex : Wiley-Blackwel. A John Wiley & Sons, ltd.
- Ilyas, E.I., 2009. *Olah Raga Diabetesi*. Dalam : Soegondo, S., Soewondo, P., Subekti, I., *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mahendra, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Yudistira
- Muhlisin Abi. 2012. *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Netuveli, G. 2008. *Quality of Life in Older Ages*. London: Department of Primary Care and Social Medicine. Imperial College.
- Nofitri. 2009. *Kualitas Hidup Penduduk Dewasa di Jakarta*. diambil tanggal 11 Juni 2015, dari <http://www.lontar.ui.ac.id>.
- Notoatmodjo, Sukidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Empat.
- Potter A, Perry G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Power, M.J. Bullinger, M., HARPER, A., & WHOQOL Group. 2003. *The world Health Organization WHOQOL-100: Tests of the universality of quality of life in 15 different cultural groups world wide*. Health Psychology. 18, 495-505
- Purnawan. 2009. *My Blessed Family : Inspirasi Menuju Keluarga Bahagia*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Pujiastuti, Sindhu, 2007. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Anita Press.

- Rahmawati, dkk. (2014). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Ridley, S., Young, D. 2002. *Classification and Measurement Problems of Outcomes after intensive care In: Griffiths, R.D., Jones, C., ed. Intensive care after care Oxford . Butterworth-Heinemann; 142-5.*
- Saputra, Lyndon. 2014. *Kapita Selekt. Kedokteran Klinik*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Sari FP, Berawi KN, Fiana DN, Soleha TU. 2012. Pengaruh Penurunan Kadar Kolesterol Total Darah sebagai Respon terhadap Senam Aerobik di Aerobik dan Fitnes Center Sonia Bandar Lampung. Medical Faculty of Lampung University.
- Sekarwiri E., 2008. *Hubungan Antara Kualitas Hidup dan Sense of Community*. Jakarta: Universitas Indonesia. Thesis (Tidak dipublikasikan).
- Sigal, J.R., Kenny, G.P., Wasserman, D.H., and Castaneda, S.C. 2004. *Physical activity/exercise and type 2 diabetes. ADA Statements. Diabetes Care. Volume 27. Number 10. p. 2518-2539.*
- Sudoyo A.W., Setiyohadi B., Alwi I., Simadibrata M., Setiati S., 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III*. Edisi V. Jakarta, InternaPublishing, pp. 1880-3.
- Soegondo, S., Soewondo, P., Subekti, I. 2009. *Penatalaksanaan diabetes melitus terpadu. Panduan penatalaksanaan diabetes melitus bagi dokter dan edukator*. Jakarta : Balai Penerbitan FKUI.
- Somvir, 2007. *Yoga dan Ayurveda*. Bali-India Foundation. Denpasar
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8*. Jakarta: EGC
- Tjokroprawiro, A. 2006. *Hidup Sehat dan Bahagia Bersama Diabetes Melitus*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Wolever, M.T. 2003. *Carbohydrate and the regulation of blood glucose and metabolism*. International Life Sciences Institute.
- Waspadji, S., 2006. Komplikasi kronik Diabetes : Mekanisme Terjadinya, Diagnosa dan Strategi Pengelolaan. Dalam: Sudoyo, A.W., Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid III edisi IV. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta:
- Waspadji S, Sukardji K, Octarina M. 2007. *Pedoman Diet Diabetes Mellitus 1*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

WHO. 2014. *Diabetes Melitus*. WHO News: Fact Sheets. Diakses dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs138/en/> pada tanggal 1 Mei 2015.

Widya Setta, 2015. *Panduan Dasar Yoga*. PT. Kawan Pustaka. Jakarta

Wolever MT, 2003. *Carbohydrate and the regulations of blood glucose and metabolism*. International Life Sciences Institute

Yunir E, Soebardi S. 2006. *Terapi Non Farmakologis pada Diabetes Melitus. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi ketiga. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

## Lampiran 1

### LEMBAR *INFORMED CONSENT*

Yth. Calon Responden

Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr, Wb

Dengan hormta,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : PURI KURNIYATI

NIM : 2015 122041

Adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang akan melakukan penelitian tentang "PENGARUH SENAMYOGA TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PASIEN DM TIPE II PADA KELOMPOK PROLANIS UPT PUSKESMAS WONOGIRI I". Penelitian tidakakan merugikan responden. peneliti akan merahasiakan identitas dan semua data maupun informasi yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. maka untuk keperluan tersebut dengan kerendahan hati saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menajdi responden dalam penelitian ini.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

**PURI KURNIYATI**  
NIM. 2015 122041

Lampiran 2

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Puri Kurniyati, mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, dengan judul “PENGARUH SENAMYOGA TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PASIEN DM TIPE II PADA KELOMPOK PROLANIS UPT PUSKESMAS WONOGIRI I”. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Wonogiri, Juli 2017

Responden

( )

### **Lampiran 3.**

#### **PROSEDUR PENGUKURAN GULA DARAH**

Pengertian : Pemeriksaan gula darah menggunakan alat GDS.(glucometer)

Tujuan : Mengetahui /mengukur kadar gula darah

#### Prosedur

##### 1. Persiapan alat

- 1) Glukosa test
- 2) Lancet
- 3) Kapas alkohol
- 4) Tes strip

##### 2. Tata Laksana

- 1) Buka pembungkus strip
- 2) Masukkan strip ke alat sehingga sampai ada tanda apply blood
- 3) Usap ujung jari dengan kapas alkohol biarkan kering lalu tusuk dengan lancet
- 4) Teteskan darah pada strip
- 5) Tunggu beberapa detik sampai dengan muncul hasil

## Lampiran 4.

### PROSEDUR SENAM YOGA

#### a. Pemanasan

- 1) Luruskan kaki lalu letakkan tangan disamping pantat dan tegakkan badan.
- 2) Kedua tangan ditempelkan lutut

#### b. Inti

- 1) Tarik nafas pelan-pelan angkat kedua tangan ke arah atas dengan lengan sejajar telinga, mulai kepala, bahu pinggul hingga kaki tetap terlihat lurus.
- 2) Tarik nafas pelan-pelan angkat kedua tangan ke arah atas lengan sejajar telinga, angkat satu kaki dan ditempelkan dilutut (lakukan sebaliknya)
- 3) Sambil buang nafas bungkukkan badan ke depan letakkan telapak tangan dipunggung kaki.
- 4) Kaki kanan maju kedepan kaki kiri ke belakang dengan tangan kiri ke arah atas sejajar dengan telinga dan tangan kanan sejajar dengan dada serta pandangan keatas (lakukan hal yang sama secara bergantian)
- 5) Tarik nafas pelan-pelan angkat kedua tangan ke arah atas dengan lengan sejajar dengan telinga, pandangan ke atas dengan kaki melebar.
- 6) Tarik nafas rentangkan tangan dan kaki pandangan ke depan.
- 7) Rentangkan tangan dan kaki, lalu tangan kanan diletakkan di kaki kanan (lakukan sebaliknya)
- 8) Duduk tegak dengan kedua kaki terentang agar jarak antara kaki kanan dan kiri, luruskan kedua tangan lakukan tarik nafas.
- 9) Tidur menghadap ke kiri, tangan kiri lurus dibawah telinga dan tangan kanan diatas paha kanan sambil tarik nafas
- 10) Posisi tengkurap angkat dada dan jaga agar siku tetap tertekuk pandangan keatas sambil nafas dan buang nafas pelan-pelan.
- 11) Duduk bersila lalu tarik nafas kedua jaritangan saling mengikat dan letakkan dibelakang badan
- 12) Tarik nafas serta buang nafas



c. Istirahat

- 1) Tidur terlentang telapak tangan menghadap keatas rilekskan badan
- 2) Agar tidak pusing ketika bangun maka kibas-kibaskan kedua tangan dan kakilalu tengok ke kanan dan kiri kemudian kaitkan kedua tangan lurus ke atas kepala, silangkan kakimelewati kaki kiri dan sebaliknya, lalu bangun.