

**PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP PERUBAHAN KADAR
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
PADA LANSIA DI PUSKESMAS I KEMBARAN**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

M. PUGUH PANJI MIRZA
1511020136

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
JULI 2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : M. Puguh Panji Mirza

NIM : 1511020136

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Kadar

Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Pada Lansia di Puskesmas I Kembaran



telah diterima dan disetujui:

PEMBIMBING

Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep

NIK/NIP 2160076

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : M. Puguh Panji Mirza

NIM : 1511020136

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Kadar

Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia di Puskesmas 1 Kembaran

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian

persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)

pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Siti Nurjanah, M.Kep., Sp.Kep.J

Penguji 2 : Ns. Happy Dwi Apriliana, M.Kep

Penguji 3 : Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 18 Juli 2019

Mengetahui,
Dekan FIKES



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Puguh Panji Mirza
NIM : 1511020136
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 18 Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



M. Puguh Panji Mirza

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Puguh Panji Mirza
NIM : 1511020136
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia di Puskesmas I Kembaran, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Tanggal : 18 Juli 2019

Yang menyatakan,



M. Puguh Panji Mirza

PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA LANSIA DI PUSKESMAS I KEMBARAN

M. Puguh Panji Mirza¹, Rakhmat Susilo²

Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Email : mirzapanji93@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kurangnya respon terhadap insulin (resistensi insulin) yang menyebabkan glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel merupakan masalah utama pada diabetes melitus tipe 2. Aktifitas fisik berupa olah raga adalah salah satu cara mengatasi resistensi insulin pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 pada lansia.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas I Kembaran tahun 2018 sebanyak 110 orang dan sampel yang diambil 24 orang secara *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan observasi.

Hasil : Uji normalitas yang digunakan adalah *Uji Shapiro Wilk Test* dan analisis yang digunakan yaitu *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah pemberian terapi senam yoga dimana hasil *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kadar gula darah *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi didapatkan p-value 0.002 atau $p < 0.05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi senam yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada kelompok intervensi.

Kesimpulan : Adanya perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah pemberian terapi senam yoga.

Kata kunci : Diabetes melitus, Kadar gula darah, Pengaruh terapi yoga.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

THE EFFECT OF YOGA THERAPY ON CHANGES IN BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN THE ELDERLY IN PUSKESMAS I KEMBARAN

M. Puguh Panji Mirza¹, Rakhmat Susilo²

Nursing Study Program Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University of Purwokerto
Email: mirzapanji93@gmail.com

Abstract

Background: The lack of response to insulin (insulin resistance) that causes glucose unable to enter cells is a major problem in type 2 diabetes mellitus. Physical activity in the form of exercise is one way to overcome insulin resistance in people with type 2 diabetes mellitus.

Objective: To determine the effect of yoga therapy on changes in blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus in the elderly.

Method: This study was a quasy experimental study with a non-equivalent control group design. The population in the study were all patients with type 2 diabetes mellitus in the 2018 Puskesmas I, as many as 110 people and the samples taken were 24 people on a non probability sampling with purposive sampling technique. The research instrument uses observation.

Results: The normality test used is the Shapiro Wilk Test and the analysis used is the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of data analysis showed differences in blood sugar levels before and after the provision of yoga gymnastics where the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test on the pre-test and post-test blood sugar levels in the intervention group obtained p-value 0.002 or $p < 0.05$, which means there is influence significant therapy for yoga exercises for reducing blood sugar levels in the intervention group.

Conclusion: There is a difference in blood sugar levels before and after the delivery of yoga gymnastics therapy.

Keywords: Diabetes mellitus, Blood sugar levels, The effect of yoga therapy

¹Student of Nursing Science Program Faculty of Health Sciences Muhammadiyah University Purwokerto

²Lecturer of Health Faculty of Muhammadiyah University of Purwokerto

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia di Puskesmas I Kembaran. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Anjar Nugroho, M.S.I., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Ns. Sri Suparti, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Ns. Siti Nurjanah, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Penguji I dari skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
5. Ns. Happy Dwi Apriliana, M.Kep selaku Dosen Penguji II dari skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
6. Ns. Rakhmat Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing dan Penguji III dari skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
7. Bapak dan ibu tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral; serta

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, 18 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Terapi Yoga.....	12
B. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah	17
C. Kadar Gula Darah	23
D. Diabetes Melitus Tipe 2	29
E. Kerangka Teori.....	39
F. Kerangka Konsep.....	39
G. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	42

C. Waktu dan Tempat Penelitian	44
D. Variable Penelitian	44
E. Alat Pengumpulan Data	45
F. Uji Validitas	50
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	51
H. Definisi Operasional.....	52
I. Teknik Pengolahan Data	53
J. Analisa Data	54
K. Etika Penelitian	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA *	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Kriteria diagnosis gangguan kadar gula darah.....	26
Tabel 2.2	: Kadar Gula Darah Sewaktu.....	30
Tabel 3.1	: Definisi Operasional.....	51
Tabel 4.1	: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran.....	58
Tabel 4.2	: Perbandingan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (<i>Pre-Test dan Post-Test</i>) Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran.....	59
Tabel 4.3	: Hasil Uji Perbandingan Kadar Gula Darah <i>Pre-Test dan Post-Test</i> Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran.....	61
Tabel 4.4	: Hasil Uji Perbandingan Kadar Gula Darah <i>Post-Test</i> Kelompok Intervensi dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol (<i>Uji Paired T Test</i>) Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran.....	62
Tabel 4.5	: Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Yoga pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	: Kerangka Teori.....	39
Gambar 2.2	: Kerangka Konsep.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Observasi Pelaksanaan Terapi Yoga Selama 3 Minggu
(Kelompok Intervensi)
- Lampiran 2 : Lembar Observasi Kadar Gula Darah Kelompok Intervensi
- Lampiran 3 : Lembar Observasi Kadar Gula Darah Kelompok Kontrol
- Lampiran 4 : Matriks Kegiatan Observasi
- Lampiran 5 : Analisis Hasil Penelitian
- Lampiran 6 : Dokumentasi Penelitian

