

**PENGARUH SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 : EVIDENCE
BASED PRACTICE**

SKRIPSI



Oleh :

IKA KARTIKA CANDRA

NIM. 302017039

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2021

**PENGARUH SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 : EVIDENCE
BASED PRACTICE**

SKRIPSI

*Diajukan untuk menyelesaikan pendidikan program studi sarjana keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



oleh :

IKA KARTIKA CANDRA

NIM. 302017039

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG

2021

LEMBAR PERSETUJUAN

IKA KARTIKA CANDRA

NIM.302017039

**PENGARUH SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 : EVIDENCE
BASED PRACTICE**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Seminar Proposal

Tanggal 26 Juni 2021

Oleh:

Pembimbing Utama



Sajodin, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.

Pembimbing Pendamping



Angga Wilandika S.Kep.,Ners.,M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 : EVIDENCE BASED PRACTICE

Disusun oleh:

IKA KARTIKA CANDRA

NIM.302017039

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Sripsi Program
Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Bandung

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

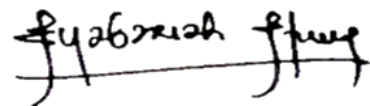
Bandung,2021

Penguji I



Ns. Nina Gartika, S.Kep.,M.Kep

Penguji II



Dr. Sitti Syabariah, S.Kp.,MS. Biomed

Ka.Prodi



Angga Wilandika S.Kep.,Ners.,M.Kep

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ika Kartika Candra

NIM : 302017039

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Pengaruh Senam Yoga Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung,

Yang membuat pernyataan,



Ika Kartika Candra
NIM.302017039

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu menang” (Q.S Ali-Imran:200)

“bukanlah ilmu yang semestinya mendatangimu, tetapi seharusnya kamulah yang mendatangi ilmu itu” (Imam Malik)

“Menuju Kesuksesan Itu Memang Bututuh Perjuangan”

Persembahan

Saya persembahkan skripsi untuk:

1. Kedua orangtua tercinta Bapak dan Ibu beserta seluruh keluarga yang telah mendukung baik dalam segi moril maupun materil. Terimakasih atas kasih sayang do'a dan pengorbanannya.
2. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ika Kartika Candra

Nim : 302017039

Program Studi : Profesi Ners

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalty Free*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Pengaruh Senam Yoga Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien
Diabetes Mellitus Tipe 2”**

Hak bebas Royalti Noneklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, Mei 2021



Ika Kartika Candra

Mengetahui, Tim Pembimbing

Nama

Tanda Tangan

1. Sajodin, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.



KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang mana telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Atas berkat kehendak-Nya juga penyusun proposal skripsi ini dapat menyelesaikan dengan sebaik-baiknya pada waktu yang telah ditetapkan. Proposal yang berjudul : **“pengaruh Senam Yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2”**. Disini Penulis bertujuan untuk melakukan kajian literatur review guna untuk mengetahui pengaruh dari senam Yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

Dalam penyelesaian proposal ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis temukan, namun Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayahnya serta kesungguhan serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak langsung maupun tidak langsung, segala kesulitan dapat teratasi dengan sebaik-baiknya yang pada akhirnya proposal ini dapat di selesaikan dengan baik. Walaupun demikian, penulis sangat menyadari bahwa laporan proposal ini masih sangat jauh dari kata sempurna baik itu isi maupun sistematika penulisan. Dengan demikian, penulis sangat berharap adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan dalam penulisan proposal ini.

Bersama ini perkenankan saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ns. Tia Setiawati, M. Kep .,Sp.Kep.An., selaku Rektor Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas’ Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms. Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas’ Aisyiyah Bandung.
3. Ns. Dewi Mustikaningsih, M. Kep., selaku Wakil ketua I Bidang Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas’ Aisyiyah Bandung.
4. Ns. Angga Wilandika, M. Kep., selaku ketua prodi Sarjana keperawatan sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, arahan,

pengetahuan baru dan koreksi serta saran hingga penulis dapat menyelesaikan proposal.

5. Ns. Sajodin, S. Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing dan senantiasa memberikan dukungan, arahan, pengetahuan baru dan masukan serta saran dalam penyusunan proposal ini sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Nurohmah, S.Pd., MHSc, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya sejak tingkat pertama.
7. Inggriane Puspita Dewi, S. Kep., Ners., M. Kep, sebagai koordinator skripsi yang selalu memberikan dukungan motivasi serta arahan bagi penulis.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini masih sangat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, sehingga hal ini tidak lepas dari keterbatasan pengetahuan dan wawasan yang dimiliki penulis, serta sarana dan prasarana lain yang bisa menunjang laporan akhir ini. Dengan demikian, penulis sangat berharap kritik dan saran untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Semoga Allah SWT bisa membalas semua kebaikan kepada pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan serta bantuan dalam proses penyelesaian proposal ini. Semoga penyusun proposal ini dapat memberikan manfaat yang sangat banyak bagi penulis maupun bagi dunia Pendidikan dan Kesehatan.

Bandung, Mei 2021

Penulis:



Handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ika Kartika Candra' with a stylized flourish. Below the signature, the initials 'IKA.K' are printed in a small, bold, sans-serif font.

Ika Kartika Candra

ABSTRAK

Ika Kartika Candra

NIM.302017039

PENGARUH SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2.

V;2021,

Diabetes Mellitus sebagai permasalahan global yang terus meningkat prevalensinya dari tahun ke tahun baik di dunia maupun di Indonesia. Menurut *World Health Organization (WHO)*, menyebutkan bahwa di Indonesia penderita Diabetes Mellitus paling banyak di atas umur 20 tahun. Oleh karena itu DM Tipe 2 dapat diatasi dengan pemberian intervensi non-farmakologi senam Yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam Yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Metode yang digunakan adalah kajian literatur. Penelusuran database dilakukan melalui *proQuest, researchgate, dan Google Scholar* yaitu dengan menggunakan kata kunci “*the effect of yoga exercise on reducing blood glucose levels*” “pengaruh senam Yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2” (tahun 2017-2021). Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pasien yang mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2, artikel penelitian dengan intervensi senam Yoga. Artikel penelitian dengan desain *pre-experimental*. Hasil analisis kesepuluh artikel tersebut dianalisis dengan menggunakan kaidah *Validity, Importancy dan Applicability (VIA)* yang di telaah ditemukan kelebihan bahwa senam Yoga terbukti dapat menurunkan kadar gula darah secara signifikan jika dilakukan secara rutin 3-5 kali seminggu selama ± 60 menit dengan gerakan yang mudah, terjangkau dan tanpa efek samping. Disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung mengenai tingkat keefektifitasan senam Yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

Kata Kunci : DM Tipe 2, Kadar Gula Darah, Senam Yoga

ABSTRACT

Ika Kartika Candra

NIM.302017039

THE EFFECT OF YOGA EXERCISE TO REDUCE BLOOD GLUCOSE LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS.

Diabetes Mellitus is a global problem whose prevalence continues to increase from year to year both in the world and in Indonesia. According to the World Health Organization (WHO), states that in Indonesia, people with Diabetes Mellitus currently reach 422 million people and the most people with diabetes mellitus are over the age of 20 years. herefore, Type 2 DM can be overcome by giving non-pharmacological interventions for yoga. This study aims to determine the effect of yoga exercise to reduce blood sugar levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. The method used is a literature review. Database searches were carried out through proQuest, researchgate, and Google Scholar using the keywords "the effect of yoga exercise on reducing blood glucose levels" "the effect of yoga exercise on reducing blood sugar levels in Type 2 Diabetes Mellitus patients" (2017-2021) . The inclusion criteria used in this study were Patients with Type 2 Diabetes Mellitus, research articles with Yoga exercise intervention. Research article with pre-experimental design. The results of the analysis of the ten articles were analyzed using the rules of Validity, Importancy and Applicability (VIA), which were examined which found the advantages that Yoga exercise was proven to significantly reduce blood sugar levels if done regularly 3-5 times a week for ± 60 minutes with easy movements , affordable and without side effects. It is recommended for further researchers to conduct direct research on the level of effectiveness of yoga exercise on reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: DM Type 2, blood glucose level, Yoga exercise

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat kajian literatur berbasis bukti Literatur Riview dengan EBN.....	6
BAB II METODE	7
A. Strategi Pencarian Literatur	7
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	8
C. Selesksi Studi dan penelitian Kualitas	9
BAB III HASIL	12
BAB IV PEMBAHASAN	64
A. Pengaruh Senam Yoga Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.....	64
B. Standar Operasional Prosedur Senam Yoga	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72

A. Kesimpulan 72

B. Saran 72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	8
Tabel 2. 2 Artikel Hasil Pencarian	11
Tabel 3. 1 Kaidah VIA	13
Tabel 3. 2 Deskripsi Topik Senam Yoga	53
Tabel 3. 3 Deskripsi SOP (Standar Operasional Prosedur) Senam Yoga	55
Tabel 4. 1 Standar Operasional Prosedur Senam Yoga	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Alur Review Jurnal	10
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Bimbingan
- Lampiran 2 Cek Plagiarisme
- Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Chantika, Lady. (2019). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Wanita Dewasa awal. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 131–137.
- Intan Imawati. (2017). Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Kolesterol pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jendela Olahraga*, 2(2), 84–91.
- Khasanah Budi Rahayu, Lintang Dian Saraswati, H. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 (Studi Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmudu Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), 19–28.
- Lia, N. (2019). Pengaruh Yoga Dan Edukasi Gizi Terhadap Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Corolus Journal Of Nursing*, 2(1), 76–85.
- Malini, H. (2019). Pelatihan Senam Yoga Bagi Pasien Diabetes melitus di Puskesmas Lubuk Buaya. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(No 3a), 217–235.
- Mariana lousina, sr Hermana, S. S. (2017). Efektifitas Latihan Fisik Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kramat Jakarta. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), 72–76.
- Merdawati, L. (2018). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 19–30.
- Rantika, Y. (2021). the Time Efectivenes Of Yoga Therapy In Diabetes Mellitus Type 2 At Public Of Health Lubuk Buaya Padang City. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 12(1), 243–254.
- Rukmana, S. H. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Mataram Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Qomarul Huda*, 6(2), 12–18.
- Suratmiti, N. N. (2020a). Penambahan Senam Yoga Efektif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Meliyus Tipe 2 Yang Memakai obat OAD Di Poliklinik Interna Rumah Sakit TK II Udayana. *Journal Sport and Fitness*, 8(3), 107–144.
- Suratmiti, N. N. (2020b). Penambahan Senam Yoga Efektif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Memakai OAD di Poli Klinik Interna Rumah Sakit TK II Uday. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 107–114.

Wayan Wiasa. (2018). Yoga Therapy untuk Penyakit Diabetes Mellitus. *Kesehatan*, 1(1), 65–73.