

### BAB III

### HASIL

Berdasarkan hasil kajian dan penelusuran artikel penelitian mengenai pengaruh senam Yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2, maka diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dituangkan ke dalam tabel. kesepuluh artikel tersebut dianalisis dengan menggunakan kaidah *Validity, Importancy dan Applicability* (VIA). Berikut ini adalah analisis artikel melalui kaidah VIA:

*Tabel 3. 1 Kaidah VIA*

JURNAL	VALIDITY	IMPORTANCY	APLICABILLITY
<b>Judul :</b> Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas	<b>V1:</b> Jurnal ini menggunakan sampel penelitian pasien Diabetes Melitus Tipe 2 sebanyak 10 orang dari populasi sebanyak 2 kelurahan.pengambilan sample dilakukan dengan cara <i>propability sampling</i> . <b>Kesimpulan:</b>	Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien	Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula

<p>Cakranegara Mataram Tahun 2018.</p> <p><b>Penulis:</b></p> <p>Siti Hardianti Rukmana, Irwan Hadi, Marthilda Suprayitna.</p> <p><b>Tahun:</b></p> <p>2018</p>	<p>Penelitian ini tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eklusi, metode pengambilan data bersifat non random dengan jumlah sampel hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V2:</b></p> <p>Pada penelitian ini desain yang digunakan untuk penelitian adalah eksperimen semu (<i>quasy experiment design</i>). Data dianalisis secara univariat dan bivariate.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Prosedur dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p>	<p>tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari.</p> <p>Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.</p> <p>Prosedur dalam senam yoga dilakukan Sembilan kali dalam satu minggu selama 1 jam, dengan pemanasan 15 menit, gerakan inti 30 menit, dan diakhiri dengan relaksasi selama 15 menit. Kemudian melakukan pengukuran gula darah sebelum dan sesudah melakukan intervensi.</p>
---	--	--	---

	<p><b>V3:</b></p> <p>Kriteria inklusi pada penelitian ini pasien yang terdiagnosa diabetes mellitus usia 49-54 tahun, jenis kelamin perempuan yang mendominasi sebanyak (70%) dengan pekerjaan IRT. Pemilihan sample pada kelompok intervensi dan kelompok control berdasarkan kriteria inklusi.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Pengontrolan variable perancu cukup baik dilihat dari homogenitas sample.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Analisis univariat dan bivariate dalam penelitian ini data dijelaskan mengenai</p>		
--	---	--	--

	<p>pengukuran gula darah sebelum dan sesudah intervensi:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hasil penelitian terhadap 10 responden ini, rata-rata nilai kadar gula darah responden dengan diabetes mellitus tipe 2 sebelum melakukan senam yoa yaitu 222.5 mg/dl dengan standar deviasi 127,9mg/dl. Nilai kadar gula darah responden terendah 141 mg/dl dan tertinggi 515 mg/dl.</li><li>2. Nilai pengukuran gula darah responden setelah melakukan senam yoga. Hasil penelitian terhadap 10 responden ini, nilai rata-rata kadar gula darah responden sesudah melakukan senam yoga menunjukkan bahwa rata-rata kadar gula darah responden dengan diabetes mellitus</li></ol>		
--	---	--	--

	<p>tipe 2 setelah melakukan senam yoga yaitu 208.47 mg/dl. Nilai kadar gula darah responden terendah 134 mg/dl dan tertinggi 500.</p> <p>3. Pengaruh senam yoga terhadap perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji T (paired sample) diperoleh hasil rata-rata pengukuran kadar gula darah sebelum intervensi 222.5 mg/dl dengan standar deviasi 127.9 mg/dl pada nilai pengukuran kadar nilai kadar gula darah responden setelah intervensi didapatkan rata-rata 207.6 mg/dl dengan standar deviasi 120.6 mg/dl. Hasil uji statistic didapatkan nilai p value <math>0.006 &lt; 0.05</math>, maka <math>H_0</math> ditolak. Berarti ada pengaruh senam</p>		
--	--	--	--

	<p>yoga terhadap perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas cakra Negara.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat</p> <p><b>V5:</b></p> <p>Pada pembahasan menyebutkan perbedaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya yang membahas tentang hasil penelitian dalam artikel.</p> <p>Penelitian menggunakan sample yang banyak untuk penelitian intervensi namun tidak terdapat kelompok kontrol sehingga tidak dapat di generalisasi.</p>		
--	--	--	--

	<p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Terdapat pembahasan causal internal validity dan eksternal validity, tidak ditemukannya non casual internal validity.</p>		
<p><b>Judul :</b></p> <p>Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe II</p> <p><b>Penulis:</b></p> <p>Leni Merdawati, Reni Prima Gusty, Rika</p>	<p><b>V1:</b></p> <p>Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien yang yang menderita penyakit Diabetes Mellitus tipe 2 berjumlah 80 orang, 40 responden kelompok intervensi (latihan yoga dan terapi metformin 500 mg) dan 40 orang kelompok control (terapi metformin 500 mg) pengambilan sample dilakukan dengan menggunakan teknik <i>Purvosive Sampling</i>.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat dari intervensi senam yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan nonfarmakologi dalam penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Karena senam yoga akan</p>

<p>Fatmadona, Esi Afrianti</p> <p><b>Tahun:</b> 2018</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan cara pengambilan data namun tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p><b>V2:</b></p> <p>Pada penelitian ini menggunakan desain <i>Quasy-experiment</i> dengan pendekatan <i>non equivalen Comparisom group pretest-postest</i>. Pengumpulan data dilakukan lembar dokumentasi hasil pemeriksaan kadar gula darah sebelum dan sesudah latihan yoga yang dilakukan secara langsung oleh peneliti peneliti mengukur kadar gula darah sebelum diberikan terapi (<i>pretest</i>), lalu instruktur mengajarkan cara melakukan yoga kepada responden, ian meminta responden melakukan yoga selama 3 hari selama 1 jam didampingi</p>	<p>perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>menyebabkan otot-otot untuk menyerap kelebihan glukosa darah dalam darah, dan membantu pancreas dan hati untuk berfungsi secara efektif dengan jalan mengatur kadar gula darah.</p>
--	---	--	--

	<p>oleh instruktur dan peneliti. Kelompok qintervensi dan kelompok control sama-sama mendapatkan terapi obat methformin 500mg, mengatur pola makan dan istirahat yang cukup. Pengukuran gula darah sewaktu <i>post test</i> dilakukan pada hari ke-3 setelah 1 jam melakukan latihan yoga. Langkah selanjutnya peneliti melakukan analisa data terhadap hasil pemeriksaan gula darah sebelum dan sesudah melakukan latihan yoga dan membandingkan dengan kelompok control.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Prosedur dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p>		
--	--	--	--

	<p><b>V3:</b></p> <p>Pemilihan sample berdasarkan responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi yang diberikan senam yoga.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Pemilihan sample tidak homogen sehingga pengontrol perancu kurang diperhatikan.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah pada kelompok intervensi dengan kelompok control. penurunan lebih besar pada kelompok yang diberikan latihan yoga dan metformin. Secara uji statistic didapatkan nilai <math>p=0,000</math> (<math>p&lt;0,05</math>) maka dapat</p>		
--	---	--	--

	<p>disimpulkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dibandingkan dengan hanya memakan metformin saja.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p><b>V5:</b></p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>		
--	--	--	--

	<p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
<p><b>Judul :</b></p> <p>Penambahan Senam Yoga Efektif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Memakai OAD di Poliklinik Interna Rumah Sakit TK II Udara</p> <p><b>Penulis:</b></p> <p>Ni Nyoman Suratmiti, Luh Putu Ratna</p>	<p><b>V1:</b></p> <p>Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien diabetes mellitus tipe 2 yang melakukan pemeriksaan diri ke poli klinik Rumah Sakit Tk II Udayana yang berjumlah 35 orang yang berusia 30-70 tahun. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>, yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.</p> <p>Prosedur dalam pemberian intervensi senam yoga ini yaitu dilakukan pada pagi hari, 3 kali dalam 1 minggu dan dilaksanakan selama</p>

<p>Sundari, Susy Purnawati</p> <p><b>Tahun:</b> 2020</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan cara pengambilan data namun tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusi.</p> <p><b>V2:</b></p> <p>Penelitian ini menggunakan penelitian <i>Quasy Experimental Design</i> yang menggunakan <i>pre-test post-test control group design</i>. Didalam desain ini peneliti membagi dalam dua kelompok yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Data <i>prets</i> dilakukan dengan mengukur kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di hari pertama sebelum intervensi diberikan, setelah itu kelompok 1 diberikan senam yoga selama 4 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali, dan kelompok 2 melakukan aktivitas fisik sehari-sehari dengan minum obat anti diabetes. Kemudian melakukan <i>posttest</i> 2 hari setelah senam yoga yang terakhir diberikan</p>	<p>keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>4 minggu. Kemudian responden diabetes mellitus mengikuti langkah-langkah senam yoga yang dilakukan oleh instruktur yoga dan dilakukan pengukuran gula darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga setelah 4 minggu.</p>
--	---	--	---

	<p>dengan mengukur kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.</p> <p><b>Kesimpulan :</b></p> <p>Prosedur di jelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p><b>V3:</b></p> <p>Pemilihan sample ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak di paparkan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Pemilihan sample secara homogenitas sehingga pengontrol perancu diperhatikan.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Analisis data menggunakan perangkat lunak komputer, hasil penelitian ini disajikan dalam</p>		
--	--	--	--

	<p>bentuk analisis univariat dan bivariate menggunakan uji t-test dependen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengaruh penurunan kadar glukosa darah yang signifikan antara penderita Diabetes Mellitus tipe 2 dengan kadar glukosa darah &lt;250 mg/dl dan &gt;250 mg/dl terbukti dari nilai <math>p=0.000&lt;0,05</math>.</li> <li>2. Perbedaan rerata kadar gula darah sebelum dan sesudah pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang bermakna (<math>p&lt;0.05</math>). data sebelum sebesar 165,40 ml/dl dan sesudah sebesar 160,10 ml/dl.</li> </ol> <p><b>Kesimpulan :</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p><b>V5:</b></p>		
--	--	--	--

	<p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
<p><b>Judul</b> Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Kolesterol Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2</p>	<p><b>VI:</b></p> <p>Populasi dalam penelitian ini adalah penderita Diabetes mellitus tipe 2 yang berjumlah 25 orang dengan dibagi 2 kelompok yaitu kadar glukosa darah (KGD) awal dibawah 250 mg/dl dan di atas 250 mg/dl. Teknik yang</p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula</p>

<p><b>Penulis</b></p> <p>Intan Imawati</p> <p><b>Tahun</b></p> <p>2017</p>	<p>digunakan dalam uji normalitas ini adalah uji <i>kolmogrov smirnow</i>.</p> <p><b>Kesimpulan :</b></p> <p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V2:</b></p> <p>Pada penelitian ini menggunakan metode experiment dengan menggunakan test awal dan test akhir. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode test sebelum (<i>pre test</i>) dan sesudah (<i>post test</i>) diberikan perlakuan yang meliputi cek kadar glukosa darah.</p> <p><b>Kesimpulan :</b></p>	<p>tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari.</p> <p>Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.</p>
--	---	--	--

	<p>Prosedur di jelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p><b>V3:</b></p> <p>Pemilihan sample ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak di paparkan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Pemilihan sample secara homogenitas sehingga pengontrol perancu diperhatikan.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji <i>Z kolmogrov smirnow</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada data hasil 25 subjek penderita diabetes mellitus tipe 2 dengan kadar</li> </ol>		
--	--	--	--

	<p>glukosa darah awal dibawah 250 mg/dl dan di atas 250 mg/dl test awal didapat dari hasil uji normalitas data dilakukan pada kadar glukosa darah terdapat tingkat signifikan pre-test sebesar 0,671 ini berarti <math>p &gt; 0,005</math> yang berarti bahwa <math>H_0</math> diterima dan <math>H_1</math> ditolak (berdistribusi normal).</p> <p>2. Senam yoga dapat menurunkan kimiawi darah secara signifikan, terbukti dari <math>p = 0.000 &lt; 0,05</math></p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat</p> <p><b>V5:</b></p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak</p>		
--	---	--	--

	<p>menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
<p><b>Judul</b></p> <p>Effects of Aerobic Exercise on Blood Glucose Levels and Lipid Profile in Diabetes Mellitus Type 2 Subjects</p> <p><b>Penulis</b></p>	<p><b>V1:</b></p> <p>Jurnal ini menggunakan sample penelitian semua penderita diabetes mellitus tipe 2 di kramat Jakarta pusat sebanyak 55 orang. Pengambilan sample dilakukan dengan cara nonprobability sampling yaitu purposive sampling.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Pasien yang mendapatkan terapi nonfarmakologi yoga mengakibatkan penurunan gula darah yang signifikan. Intervensi yoga untuk pencegahan dan pengobatan diabetes mellitus tipe 2</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Prosedur dalam pemberian intervensi</p>

<p>Jyotsna Anggarwala, Shipra Sharma, Ajay Jain and Aparna Sarkar</p> <p><b>Tahun</b> 2016</p>	<p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V2:</b></p> <p>Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif <i>quasi experiment</i> dengan desain penelitian rancangan <i>cross sectional</i>. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat glucometer untuk pemeriksaan kadar gula darah lembar observasi pelaksanaan latihan fisik yoga dan kadar glukosa darah. uji yang digunakan adalah Wilcoxon yang merupakan uji perbedaan pretest post test. senam yoga dalam penelitian ini di lakukan sebanyak 1 kali/minggu (60 menit) selama 12 minggu.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>	<p>merupakan pengobatan yang hemat biaya dan bebas efek samping.</p>	<p>senam yoga ini yaitu dilakukan selama 60 menit dengan frekuensi latihan selama 3 kali dalam satu minggu dilakukan selama 12 minggu.</p>
--	--	--	--

	<p>Prosedur dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p><b>V3:</b></p> <p>Kriteria inklusi pada penelitian ini pasien yang terdiagnosa penyakit diabetes mellitus tipe 2 usia 40-80 tahun , sebagian besar responden adalah perempuan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Pengontrolan variable perancu cukup baik dilihat dari homogenitas sample.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Pada penelitian ini menunjukkan hasil uji parallel lines perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. nilai parallel line menunjukkan nilai pvalue</p>		
--	--	--	--

	<p>0,000&lt;0,5 artinya Ha diterima. Kesimpulan dari hasil yang di dapat latihan fisik yoga mempunyai makna yang besar dalam menentukan perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p><b>V5:</b></p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>		
--	--	--	--

	<p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
<p><b>Judul</b></p> <p>The Time Effectiveness off Yoga Therapy in Diabetes Mellitus Type 2 at Public of Health Lubuk Buaya Padang City</p> <p><b>Penulis</b></p> <p>Ratika Yuzallia,Hemma, Esi Afrianti</p>	<p><b>V1:</b></p> <p>jurnal ini menggunakan sample penelitian semua penderita diabetes mellitus tipe 2 yang berjumlah 44 orang, 22 orang responden kelompok intervensi sesi pagi dan 22 responden kelompok intervensi sesi sore. Pengambilan sample dengan menggunakan metode <i>Simple Random Sampling</i>.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Prosedur dalam pemberian intervensi senam yoga ini yaitu dilaksanakan secara langsung oleh instruktur yang telah tersertifikasi</p>

<p><b>Tahun</b></p> <p>2021</p>	<p><b>V2:</b></p> <p>Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>Quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>pre dan post test with two group</i>. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar dokumentasi hasil pemeriksaan kadar gula darah sebelum dan sesudah terapi yoga yang dilakukan secara langsung oleh peneliti. Peneliti kemudian mengukur kadar gula darah sebelum diberikan <i>post test</i>, lalu instruktur mengajarkan cara melakukan yoga kepada responden, kemudian meminta responden melakukan yoga selama 5 hari secara berturut-turut selama 1 jam didampingi oleh instruktur dan peneliti. Kelompok intervensi pagi dan sore sama-sama mendapatkan terapi yoga, mengatur pola makan dan istirahat yang cukup.</p>	<p>keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>yoga alliance. Dengan memberikan penejelasan teori terlebih dahulu pada pertemuan pertam, kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan terapi selama 5 hari berturut-turut pada tiap kelompok.</p>
---------------------------------	---	--	---

	<p>Pengukuran gula darah <i>post test</i> dilakukan setiap (hari ke-1,2,3,4,5) setelah 15 menit melakukan terapip yoga.</p> <p>Selanjutnya peneliti melakukan analisa data terhadap hasil pemeriksaan gula darah sebelum dan sesudah melakukan terapi yoga dan membandingkan antara kelompok intervensi sesi pagi dan kelompok intervensi sesi sore.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Prosedur dijelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p><b>V3:</b></p> <p>Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien yang terdiagnosa penyakit diabetes</p>		
--	---	--	--

	<p>mellitus tipe 2, berdasarkan umur pada kelompok intervensi sesi pagi mayoritas responden lebih dari separuh berumur 36-45 tahun dan pada kelompok sore separuh berumur 26-35 tahun yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pendidikan pada kelompok intervensi sesi pagi dan sore lebih dari separuh memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Berdasarkan pekerjaan semua memiliki pekerjaan.</p> <p><b>Kesimpulan :</b></p> <p>Terdapat penjelasan kriteria inklusi sehingga pembaca bisa memahami</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Pada penelitian ini menunjukkan hasil uji <i>homogenitas</i> dengan <i>statistic deskriptif</i>:</p>		
--	---	--	--

	<p>1. Diketahui bahwa responden antara kelompok sesi pagi dan sesi sore memiliki varians yang sama yaitu didapatkan nilai <math>p\ value=0.000</math> (<math>p&lt;0,05</math>).</p> <p>2. Berdasarkan analisis dari hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat perebaan rata-rata penurunan kadar glukosa darah antara kelompok perlakuan pada pagi hari (142,23 mg/dl) dan sore hari (108,74 mg/dl).</p> <p>Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelaksanaan terapi yoga terhadap kadar gula darah berdasarkan masing-masing waktu pelaksanaan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat.</p>		
--	---	--	--

	<p><b>V5:</b></p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
<p><b>Judul</b></p> <p>Pengaruh Yoga dan Edukasi Gizi Terhadap Gula Darah</p>	<p><b>V1:</b></p> <p>Jurnal ini menggunakan sample penelitian pasien yang mengalami diabetes mellitus tipe 2 yang berusia 30-70 tahun sebanyak 82 responden. Pengambilan sample pada</p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai</p>

<p>Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2</p> <p><b>Penulis</b></p> <p>Lia Natalia, Ni Luh Widani</p> <p><b>Tahun</b></p> <p>2019</p>	<p>penelitian ini yaitu menggunakan metode <i>Non-Probability Sampling</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i>.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V2:</b></p> <p>penelitian ini menggunakan metode kuantitatif <i>quasi experimental pretest dan posttest</i>. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer yang diperoleh menggunakan glucometer merk <i>Accucheck Active</i> yang sudah dikalibrasi dan kuisioner karakteristik</p>	<p>diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari.</p> <p>Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.</p> <p>Prosedur dalam pemberian intervensi senam yoga ini yaitu 2 kali seminggu selama 60 menit selama 4 minggu oleh instruktur yoga professional.</p>
---	--	--	---

	<p>responden dan lembar observasi untuk mencatat nilai glukosa darah.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Prosedur di jelaskan secara detail sehingga pembaca mudah dalam mengimplementasikannya.</p> <p><b>V3:</b></p> <p>kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu pasien diabetes mellitus tipe 2 usia 54.3-55.9 tahun yang berjenis kelamin perempuan, lama menderita DM tipe 2 selama &gt;5tahun dan jenis pekerjaan ringan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>		
--	---	--	--

	<p>Terdapat kriteria inklusi pada penelitian ini dan dijelaskan secara detail sehingga mudah dipahami oleh pembaca.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Uji statistic yang digunakan adalah uji beda berpasangan dan uji beda independen statistika parametric. Uji yang digunakan adalah uji beda <i>paired sample t-test</i>, <i>uji independent t-test</i> dan uji <i>two independent sample t-test</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada kelompok intervensi setelah dilakukan 4 minggu terdapat perbedaan rata-rata kadar glukosa darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga yaitu terdapat penurunan kadar glukosa darah sebanyak 93,3 mg/dl.</li> </ol>		
--	--	--	--

	<p>2. Hasil uji <i>paired sample t-test</i> pada kedua kelompok intervensi terdapat perubahan perbedaan yang signifikan antara gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu (<math>p &lt; 0,05</math>).</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat.</p> <p><b>V5:</b></p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>		
--	--	--	--

	<p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
<p><b>Judul</b></p> <p>Pengaruh latihan yoga terhadap kadar glukosa darah pada wanita dewasa awal diabetes mellitus tipe 2</p> <p><b>Penulisan</b></p> <p>Chantika Lady, Fillah Fithra Dieny, Enny Probosari</p>	<p><b>V1:</b></p> <p>Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita dewasa awal dengan diagnose diabetes mellitus tipe 2 usia 19-25 tahun yang mematuhi kriteria inklusi dan eksklusi di kota Semarang. Pemilihan subjek menggunakan metode <i>consecutive sampling</i> sebanyak 24 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan metode <i>simple randomization</i>, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Namun hanya 22 orang yang mengikuti hingga penelitian selesai yaitu 11 orang perlakuan dan 11 orang kelompok kontrol.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.</p> <p>Prosedur dalam pemberian intervensi senam yoga ini yaitu diberikan dengan durasi 60 menit sebanyak 10</p>

<p><b>Tahun</b></p> <p>2019</p>	<p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V2:</b></p> <p>Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>pre-test</i> dan <i>post-test with control design</i>.</p> <p>Teknik pengumpulan data awal pada 24 orang dilakukan untuk mendapatkan subjek penelitian yang homogen sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eklusi seperti kadar gula darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi yoga.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p>	<p>keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>kali dan dilakukan 2 hari sekali selama 20 hari.</p>
---------------------------------	---	--	---

	<p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V3:</b></p> <p>Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berusia 19-25 tahun dengan diagnosa diabetes mellitus tipe 2, tidak mengkonsumsi obat diabetes mellitus, tidak mengikuti aktivitas khusus, dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan menandatangani <i>informed consent</i>.</p> <p>Sedangkan kriteria eklusi pada penelitian ini adalah tidak rutin hadir saat pemberian intervensi yoga dan mengundurkan diri saat penelitian berlangsung.</p>		
--	---	--	--

	<p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Kriteria inklusi dan kriteria eklusi dijelaskan secara jelas sehingga pembaca mudah memahami.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Uji statistik yang digunakan untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi tiap kelompok yaitu <i>uji Wilcoxon</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Setelah dilakukan intervensi, terdapat penurunan nilai gula darah pada kelompok perlakuan sebanyak 9 orang, namun terdapat peningkatan nilai gula darah sebanyak 2 orang. Adapun penurunan tersebut dialami oleh subjek yang memiliki nilai gula darah pre-intervensi antara 90-100</li></ol>		
--	---	--	--

	<p>sebanyak 6 orang, dan nilai pre-intervensi &gt;100 sebanyak 3 orang.</p> <p>2. Sedangkan penurunan nilai gula darah pada kelompok control sebanyak 8 orang dan peningkat nilai gula darah sebanyak 3 orang. Penurunan nilai gula darah ini dialami oleh subjek yang dialami oleh subjek yang memiliki nilai gula darah pre-intervensi antara 90-100 sebanyak 5 orang, dan nilai gula darah pre-intervebsi &gt;100 sebanyak 3 orang.</p> <p>3. Pada kelompok perlakuan mengalami perlakuan mengalami perbedaan bermakna (<math>p=0,01</math>) glukosa darah puasa sebelum dan sesudah intervensi dengan penurunan dari 113,64 mg/dl <math>\pm 55,24</math> menjadi 102 mg/dl <math>\pm 52,69</math> sehingga rerata penurunan sebesar</p>		
--	---	--	--

	<p>11,64 mg/dl <math>\pm</math> 2,55. Sedangkan pada kelompok control tidak ada beda (p=0,18).</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang digunakan tepat</p> <p><b>V5:</b></p> <p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
--	---	--	--

<p><b>Judul</b></p> <p>Pelatihan enam Yoga Bagi Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Lubuk Buaya.</p> <p><b>Penulis</b></p> <p>Hema Malini, Devia Putri Lenggogeni dan Hidayatul Rahmi</p> <p><b>Tahun</b></p> <p>2019</p>	<p><b>V1:</b></p> <p>Populasi pada penelitian ini yaitu pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 yang hamper aktif melakukan olahraga. Kegiatan ini melibatkan pasien diabetes mellitus yang berjumlah 15 orang, dimana pasien diundang untuk melakukan senam yoga. Kehiatan senam yoga dilakukan selama 60 menit dimulai dari pemanasan, inti dan pendinginan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V2:</b></p>	<p>Senam Yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2, dan juga disarankan kepada penderita diabetes mellitus tipe 2 agar selalu rutin melakukan senam yoga agar pasien tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini memiliki kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</p>	<p>Artikel dalam penelitian ini menjelaskan kelebihan dan manfaat senam Yoga sehingga dapat diterapkan sebagai ilmu pengetahuan dalam penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.</p> <p>Prosedur dalam pemberian intervensi senam yoga ini selama 60 menit dari tahap pemanasan, tahap inti, tahap pernafasan dan tahap penutup. Bahan dan alat yang digunakan adalah booklet panduan</p>
---	---	---	---

	<p>Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>quasi experimental</i> dengan rancangan <i>pre-test</i> dan <i>post-test with control design</i>.</p> <p>Teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran kadar glukosa darah sebelum dan sesudah kegiatan senam Yoga. Kegiatan pengukuran kadar glukosa darah ini melibatkan petugas puskesmas.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Metode pengambilan data bersifat random dengan jumlah sample hanya kelompok perlakuan.</p> <p><b>V3:</b></p> <p>Pemilihan sample ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi namun tidak di paparkan.</p>		<p>pelaksanaan, alat audio visual, matras dan karpet sebagai alas,serta melibatkan satu orang instruktur dari senam Yoga ini. Kegiatan senam yoga dilakukan dengan cara melakukan penyampaian materi dan simulasi peragaan senam yoga.</p>
--	--	--	--

	<p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Pemilihan sample secara homogenitas sehingga pengontrol perancu diperhatikan.</p> <p><b>V4:</b></p> <p>Analisis data dilakukan dilakukan secara deskriptif dimana data sebelum dan sesudah senam yoga dibandingkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil rata-rata pengukuran kadar gula darah sebelum dilakukan intervensi yaitu 150mg/dl, kadar gula darah responden setelah intervensi yaitu 115 mg/dl.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Analisis yang dilakukan tepat</p> <p><b>V5:</b></p>		
--	--	--	--

	<p>Pembahasan menyebutkan kesamaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Jumlah sample yang banyak dan tidak menggunakan kelompok control sehingga kesimpulan tidak dapat digeneralisasikan.</p> <p><b>Kesimpulan:</b></p> <p>Terdapat pembahasan <i>internal casual validity</i> dan <i>eksternal validity</i>, namun pembahasan non internal validity tidak ditemukan.</p>		
--	---	--	--

Berdasarkan telaah VIA dari berbagai artikel diatas, maka keputusan klinis yang dapat disimpulkan adalah sebagian besar intervensi senam Yoga berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes Mellitus tipe 2 dan pada beberapa artikel yang telah ditelaah didapatkan hasil bahwa intervensi senam yoga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan diagnose Diabetes Mellitus tipe 2.

**Tabel 3. 2 Deskripsi Topik Senam Yoga**

**Topik 1: Definisi Senam Yoga**

<b>penulis dan Tahun</b>	<b>Deskripsi topic/ issue yang sedang diriview</b>
Hema Malini. 2019	Senam yoga adalah gerakan tubuh yang sistematis yang bertujuan menyeimbangkan antara pikiran dan tubuh dan dapat memperkuat otot dan meningkatkan aliran darah. Latihan pernafasan dan relaksasi yang dilakukan dapat menghilangkan stress dan juga ketegangan otot, gerakan yang paling penting adalah teknik relaksasi, prayanama, asanas dan meditasi.
Siti Hardianti Rukmana. 2018	Yoga adalah salah satu olahraga yang dapat menjadi salah satu alternatif untuk penyembuhan berbagai penyakit misalnya Diabetes mellitus tipe 2 karena memiliki efek detoksifikasi yang dapat mengeluarkan racun dari dalam tubuh sehingga memberikan bantuan dari berbagai gangguan atau penyakit didalam tubuh.
Ni Nyoman Suratmiti. 2020	Yoga adalah salah satu bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan aktivitas otot sehingga dapat memperbaiki metabolisme sel otot dalam penyerapan glukosa dalam darah, gerakan yoga dapat membantu pankreas dan hati untuk berfungsi secara efektif dalam mengatur gula darah karena gerakan yang dilakukan adalah gerakan yoga yang bertujuan untuk merangsang fungsi kerja pankreas, fungsi gerakan tersebut akan meningkatkan aliran darah ke pankreas,

	meremajakan sel-sel organ dan meningkatkan kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin.
Leni Merdawati. 2018	Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan pikiran, tubuh dan jiwa yang bisa mengombinasikan antara teknik relaksasi, bernafas, meditasi dan latihan peregangan yang bertujuan untuk mendapatkan pikiran yang tenang. Yoga adalah keadaan pikiran atau <i>state of mind</i> yang dapat menyebabkan otot-otot untuk menyerap kelebihan glukosa dalam darah, membantu pankreas dan hati untuk berfungsi secara efektif dengan jalan mengatur kadar gula dalam darah.

**Table 3.3 Deskripsi Topik Senam Yoga**

**Topic 2: Karakteristik Responden**

<b>penulis dan Tahun</b>	<b>Deskripsi topic/ issue yang sedang diriview</b>
Hema Malini. 2019	Karakteristik responden berusia >30 tahun, jenis kelamin responden yaitu perempuan, karakteristik pendidikan yaitu SMA bekerja sebagai IRT dan responden merupakan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.
Siti Hardianti Rukmana. 2018	Karakteristik responden berusia 42-59 tahun, jenis kelamin perempuan dan laki-laki yang terdiagnosa penyakit Diabetes Mellitus tipe 2, responden

	tersebut bersedia untuk diberikan intervensi senam Yoga.
Ni Nyoman Suratmiti. 2020	Karakteristik responden berusia 30-70 tahun, memiliki riwayat medis diabetes mellitus tipe 2, dan bersedia menjadi partisipan dan sedang tidak mengkonsumsi obat anti diabetes mellitus.
Leni Merdawati. 2018	Karakteristik responden berusia >40 tahun yang dominan berjenis kelamin perempuan, berdasarkan karakteristik pekerjaan lebih dari separuh responden tidak bekerja, dan sedang tidak melakukan terapi non-farmakologi lainnya.

*Tabel 3. 3 Deskripsi SOP (Standar Operasional Prosedur) Senam Yoga*

**Topic 3.4: SOP Senam Yoga**

<b>penulis dan Tahun</b>	<b>Deskripsi topic/ issue yang sedang diriview</b>
Hema Malini. 2019	<p>Prosedur pelaksanaan senam Yoga adalah sebagai berikut:</p> <p><b>Persiapan alat:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Booklet panduan pelaksanaan yoga</li> <li>2. Alat audio dan visual</li> <li>3. Matras dan karpet</li> </ol> <p><b>Cara kerja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Pemanasan:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Luruskan kaki dan letakan tangan disamping pantat, dan tegakan badan.</li> </ol> </li> </ol>

- b. Pertemuan telapak kaki kanan dan kiri.
- c. Pegang ujung kaki dan telapak tangan, lalu menggoyangkan kedua dengkul dan betis.
- d. Luruskan kaki lalu letakan tangan disamping pantat dan tegakkan badan.
- e. Tekuk kaki kiri, lalu sembunyikan kaki kanan diantara paha dan betis. Letakan kedua tangan di dengkul. Lakukan gerakan ini sambil tarik nafas.

## **2. Latihan inti (Asanas):**

- a. Duduk tegak dengan kedua kaki terlentang agar berjarak antara kaki kanan dan kiri, luruskan kedua tangan, lakukan dengan tarik nafas.
- b. Gerakan tangan menyentuh jempol kaki kiri di belakang punggung. putar kepala dengan tengok ke belakang arahkan penglihatan ke tangan kiri. Lakukan dengan buang napas.
- c. Purat badan ke lawan arah, gerakkan tangan kiri ke arah kanan dan regangkan lengan kanan di belakang punggung. Ulangi 10-20 kali.

## **3. Gerakan menekuk lutut:**

- a. Duduk tegak dengan kedua kaki terlentang ke depan badan.
- b. Tekuk kaki kanan dan rangkul kedua tangan, tetapi tumit dan jari jangan

	<p>sampau menyentuh lantai. Lakukan dengan tarik nafas.</p> <p>c. Tekuk kaki kanan sampai dada, tarik tumit mendekat ke pantat sambil buang napas.</p> <p><b>4. Nauka sanchalana (gerakan mendayung):</b></p> <p>a. Posisi duduk dengan kedua kaki terlentang di depan muka.</p> <p>b. Buat gerakan seperti selang mendayung perahu dengan kedua kaki di depan bersamaan. Lakukan sambil tarik napas.</p> <p>c. Buat gerakan memutar, menundukan badan kedepan sambil buang napas.</p> <p>d. Tarik badan ke belakang sejauh mungkin dengan tarik napas.</p> <p>e. Balikkan arah mendayung seakan-akan berbalik arah. Lakukan masing-masing arah selama 10 kali.</p> <p><b>5. Karmasana</b></p> <p>a. Duduk tegak</p> <p>b. Tarik napas, kedua jari tangan saling megikat dan letakan di belakang badan.</p> <p>c. Buang napas, gerakan tangan kiri. Kembali ke posisi awal, tarik napas.</p> <p>d. Buang napas, gerakan tangan ke kanan. Lakukan 6-12 kali.</p> <p>e. Kaitkan jari kedua tangan, angkat kedua tangan di atas kepala.</p> <p>f. Gerakkan tangan kiri sambil buang napas. Kembali ke posisi awal sambil tarik napas.</p>
--	--

	<p>g. Gerakan tangan sambil buang napas.</p> <p><b>6. Napas Bhastriksana</b></p> <p>a. Duduk sikap bertapa, lalu tarik dan buang napas dengan cepat selama 20 kali. Waktu tarik napas seperti perut kembang dan waktu buang napas perut Kempis.</p> <p><b>7. Pijat, Akupresur dan Refleksi</b></p> <p>a. Sisir-sisir rambut dengan jari tangan.</p> <p>b. Pijat dahi.</p> <p>c. Pijat-pijat pipi dari bawah ke atas.</p> <p>d. Pijat-pijat pelipis.</p> <p>e. Pijat-pijat kelopak mata dari atas dan bawah.</p> <p>f. Pijat-pijat samping hidung dari atas ke bawah.</p> <p>g. Pijat telinga.</p> <p>h. Jewer-jewer telinga,</p> <p>i. Pijat-pijat belakang kepala dan leher.</p> <p>j. Refleksi dengan menekan telapak kaki 5 menit.</p> <p>k. Tepuk-tepuk punggung bagian belakang badan (samping pinggang) sambil menengok kanan dan kiri 1-2 menit.</p> <p><b>8. Penutup</b></p> <p>a. Berdo'a</p> <p>b. Setelah berdo'a gosok-gosokan tangan sampai panas. Pejamkan mata, letakan telapak tangan ke mata atau gosok-gosokan dari atas ke bawah muka.</p>
--	---

<p>Siti Hardianti Rukmana. 2018</p>	<p><b>Indikasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Klien yang menderita Diabetes Mellitus Tipe 2</li></ol> <p><b>Persiapan tahap pre interaksi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengumpulkan data tentang klien.</li><li>2. Menciptakan lingkungan yang nyaman.</li><li>3. Membuat rencana pertemuan tindakan keperawatan.</li><li>4. Mengukur kadar gula darah klien.</li></ol> <p><b>Tahap orientasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan senyung sapa kepada klien dan sapa nama klien.</li><li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan.</li><li>3. Menanyakan persetujuan atau kesiapan klien.</li></ol> <p><b>Cara Kerja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaga privasi klien.</li><li>2. Lakukan senam yoga dengan tahapan:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Melakukan pemanasan selama 15 menit, yaitu dengan meluruskan kaki dan meletakkan tangan di samping pantat dan tegakkan badan sambil mengatur napas (tarik napas dan buang napas).</li><li>b. Lakukan gerakan inti selama 30 menit, yaitu dengan duduk tegak dengan kedua kaki terlentang agar berjarak antara kaki kanan dan kiri, gerakan tangan kiri ke arah kanan dan regangkan lengan kanan di belakang punggung. Lakukan secara</li></ol></li></ol>
---	--

	<p>bergantian kanan dann kiri dengan mengatur napas tarik napas dan buang napas dan ulangi sebanyak 20 kali.</p> <p>c. Diakhiri dengan relaksasi selama 15 menit.</p> <p><b>Tahap terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan.</li> <li>2. Berpamitan dengan klien</li> <li>3. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan perawatan.</li> </ol> <p>Lakukan pengukuran kadar gula darah setelah dilakukan senam yoga (<i>post-test</i>).</p>
<p>Ni Nyoman Suratmiti. 2020</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengumpulkan responden diabetes mellitus tipe 2 di dalam ruangan.</li> <li>2. Senam yoga dilakukan pada pagi hari dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu selama 4 minggu.</li> <li>3. Dilakukan pengukuran kadar gula darah sebelum melakukan senam yoga.</li> <li>4. Responden mengikuti langkah-langkah senam yoga yang dilakukan oleh instruktur yoga yaitu: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan di awali dengan gerakan menggabungkan postur tubuh (asanas) yaitu dengan tidur terlentang dengan tangan dan kaki berada pada posisi lurus dengan tubuh (menyerupai sikap lilin), lalu posisikan kepala dan tangan lurus kedepan. Kemudian posisi duduk lurus</li> </ol> </li> </ol>

	<p>kedepan dan tangan angkat ke atas lakukan selama 10 menit.</p> <p>b. Teknik pernafasan (<i>pranayamas</i>) posisi duduk dengan telapak tangan kiri di perut dan telapak tangan kanan di dada, kemudian tarik napas melalui hidung lalu alirkan udara sambil mengembangkan perut bawah,atas dan dada lalu buang napas sambil menghembuskan udara melalui hidung dimulai dari dada, perut atas, lalu perut bawah. Lakukan selama 15 menit</p> <p>c. Melakukan teknik meditasi selama 5 menit</p> <p>5. Lakukan pengukuran kadar gula darah setelah dilakukan senam yoga (<i>post-test</i>).</p>
Leni Merdawati. 2018	<p><b>indikasi senam Yoga:</b></p> <p>klien dengan diabetes mellitus tipe 2</p> <p><b>persiapan tahap pre interaksi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengumpulkan data klien</li> <li>2. Menciptakan lingkungan yang nyaman</li> <li>3. Membuat rencana pertemuan dengan klien</li> </ol> <p><b>Tahap interaksi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan senyum sapa kepada klien.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan senam Yoga.</li> <li>3. Menanyakan persetujuan atau kesiapan klien.</li> <li>4. Mengukur kadar gula darah klien sebelum melakukan senam Yoga.</li> </ol>

	<p><b>Cara kerja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaga privasi klien</li><li>2. Lakukan senam Yoga dengan tahapan:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Gerakan pertama dilakukan dengan gerakan khusus (asana) untuk melatih kerja sistem syaraf motorik dan menstimulasi kerja saraf otonom.</li><li>b. Kontrol nafas (pranayama).</li><li>c. Konsentrasi (dharana) duduk dengan kaki menjulur, letakan kaki kiri di atas pangkal paha kanan dan letakan tumit kaki kiri di pusar. Kaki kanan letakkan dilantai pinggir lutut kiri lalu memegang jari kaki kanan dengan ibu jari, telunjuk, dan jari tengah lalu tekankan pada lutut kanan dan kiri.</li><li>d. Diakhiri dengan gerakan tangan (mudra) untuk meningkatkan sensibilitas syaraf tepi yaitu dengan menyentuh ujung jari telunjuk dengan ujung ibu jari kemudian 3 jari lainnya tetap lurus.</li></ol></li></ol> <p><b>Tahap terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan.</li><li>2. Berpamitan dengan klien</li></ol> <p>Mencatat kegiatan dalam lembar catatan perawatan.</p> <p>Lakukan pengukuran kadar gula darah setelah dilakukan senam yoga (<i>post-test</i>).</p>
--	---

**Tabel 3.4 Deskripsi seberapa Efektif Intervensi Senam Yoga**

**Topik 3: Seberapa Efektif**

penulis dan Tahun	Deskripsi topic/ issue yang sedang diriview
Hema Malini. 2019	<p>Setelah dilakukan intervensi senam Yoga :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil rata-rata pengukuran kadar gula darah sebelum dilakukan intervensi yaitu 150mg/dl, kadar gula darah responden setelah intervensi yaitu 115 mg/dl.</li> </ol>
Siti Hardianti Rukmana. 2018	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum melakukan senam yoga menunjukkan bahwa rata-rata nilai kadar gula darah responden dengan diabetes mellitus sebelum melakukan senam yoga yaitu 222.5 mg/dl dengan standar deviasi 127.9 mg/dl. Nilai kadar gula darah responden terendah 141 mg/dl dan tertinggi 515 mg/dl.</li> <li>2. Pengaruh senam yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 menunjukkan bahwa hasil uji T (paired sample) diperoleh hasil rata-rata pengukuran kadar gula darah setelah intervensi didapatkan nilai rata-rata 207.6 mg/dl dengan standar deviasi 120.6 mg/dl. Hasil uji statistik didapatkan nilai <i>p value</i> <math>0.006 &lt; 0.05</math>, maka H<sub>0</sub> ditolak.</li> <li>3. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap perubahan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.</li> </ol>

<p>Ni Nyoman Suratmiti. 2020</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbedaan rerata kadar gula darah sebelum dan sesudah pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang bermakna (<math>p &lt; 0.05</math>). data sebelum sebesar 165,40 ml/dl dan sesudah sebesar 160,10 ml/dl.</li> <li>2. Pengaruh penurunan kadar glukosa darah yang signifikan antara penderita Diabetes Mellitus tipe 2 dengan kadar glukosa darah <math>&lt; 250</math> mg/dl dan <math>&gt; 250</math> mg/dl terbukti dari nilai <math>p = 0.000 &lt; 0,05</math>.</li> </ol>
<p>Leni Merdawati. 2018</p>	<p>Terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada kelompok intervensi nilai Kadar gula darah sebelum dilakukan senam yoga adalah 286,02 mg/dl dengan nilai minimal 202 mg/dl dan nilai maksimal 390 mg/dl sedangkan nilai rata rata kadar gula darah setelah diberikan intervensi senam Yoga yaitu 217,05 mg/dl dengan nilai minimal 101 mg/dl dan nilai maksimal 345 mg/dl.</li> <li>2. Pada kelompok kontrol nilai kadar gula darah sebelum pemberian metformin pada pasien diabetes mellitus tipe 2 yaitu 271,47 mg/dl dengan nilai minimal 206 mg/dl dan nilai maksimal 313 mg/dl sedangkan rata-rata setelah diberikan obat metformin adalah 256,85 mg/dl dengan nilai maksimal 310 mg/dl.</li> </ol>

	<p>3. Secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna antara rerata kadar gula darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai <math>p=0,000</math> (<math>p&lt;0,05</math>) maka dapat disimpulkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kadar gula darah dibandingkan dengan hanya memakan obat metformin.</p>
--	---