

**PENGARUH YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PASIEN
DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS TURI LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

KHOIRIA NUR FADHLIA

NIM 15.02.01.2012

**PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2019

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : KHOIRIA NUR FADHLIA
NIM : 15.02.01.2012
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 28 JANUARI 1997
INSTITUSI : PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 15 Mei 2019

Yang menyatakan,

KHOIRIA NUR FADHLIA

NIM 15.02.01.2012

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Oleh : KHOIRIA NUR FADHLIA
NIM : 15.02.01.2012
Judul : PENGARUH YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH
PASIEN DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS TURI
LAMONGAN

Telah disetujui dan diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal : 15 Mei 2019

Oleh:
Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II

Sri Hananto Ponco., S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19840405200812042

Drs. Arfian Mudayan, M.Pd
NIK. 19630524200508006

LAMBAR PENGESAHAN

Oleh : Khoiria Nur Fadhlia
NIM : 15.02.01.2012
Judul : “Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus
Di Puskesmas Turi Lamongan”.

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 15 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : Dadang Kusbiantoro, S.Kep.,Ns, M.Si :.....
Anggota: 1. Sri Hananto Ponco, S.Kep., Ns., M.Kep :.....
2.Drs. Arfian Mudayan, SE.,M.Pd :.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Arifal Aris S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 19780821200601015

CURICULUM VITAE

Nama : Khoiria Nur Fadhlia

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 28 Januari 1997

Alamat Rumah : Ds. Mungli, Kec. Kalitengah, Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat pendidikan :

1. TK Lestari Lulus Tahun 2002
2. SDN Mungli Lulus Tahun 2008
3. SMP N1 Kalitengah Lulus Tahun 2011
4. MA Ma'arif 7 Banjarwati Sunan Drajad Lulus Tahun 2014
5. Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2015 sampai 2019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“SELALU LIBATKAN ALLAH DALAM SETIAP LANGKAH, MAKA AKAN ADA BANYAK KEAJAIBAN SAAT KITA PERCAYA KEPADA ALLAH”

Ku persembahkan Skripsi ini :

- Kepada ALLAH SWT. Yang telah memberikan kenikmatan, kesehatan, kemudahan, keberkahan dalam menyelesaikan study akhir ini.
- Kepada Ayah dan Ibu yang telah banyak mendo'akanku dan memberikan dukungan finansial serta memberikan kasih sayangnya, semangat, motivasi, bimbingan, sampai saat ini untuk menyelesaikan study ini dengan baik.
- Kepada kedua adikku icha dan okta dan seluruh keluargaku yang telah banyak memberikan do'a serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Anita Fitri Eka Cahyanti yang selalu memberikan semangat, inspirasi, bimbingan dan motivasinya untukku agar tak mudah menyerah dan harus tetap berusaha.
- Kepada sahabat dyirla dan semua teman-temanku yang telah banyak memberikan dukungan serta semangatnya selama proses penelitian berlanjut.
- Kepada semua teman dekatku yang sampai sekarang belum bisa saya temui karena jarak dan waktu yang tidak memungkinkan, trimakasih atas dukungan, reward dan kesetiaan kalian menampung keluh kesah dan menemani sampai terselesaikannya tugas akhir ini
- Kepada Tim Department Interna yang tak pernah lelah untuk saling bertukar kata "SEMANGAT".
- Dan yang terakhir kepada diriku sendiri yang akhirnya bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

ABSTRAK

Khoiria, Nur Fadhlia. 2019. **Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan**. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan Pembimbing (1) Sri Hananto Ponco, S.Kep, Ns. M.Kep, (2) Drs. Arfian M, SE, M.Pd

Diabetes Mellitus (DM) merupakan golongan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah, sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolisme dalam tubuh, di mana pankreas tidak bisa memproduksi hormon insulin sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk menganalisis ada tidaknya pengaruh yoga terhadap kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Turi Lamongan.

Desain penelitian *Pre-Eksperimental design* menggunakan pendekatan *One Group Pretest – Post Test Design*. Sampel penelitian sebanyak 45 responden dengan metode *simple random sampling*. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan kadar gula darah sesudah melakukan yoga. Berdasarkan hasil pengujian *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan bahwa nilai $Z = -3.376^a$ dan $P = 0.001$ dimana $p < 0.05$, maka H_0 ditolak. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap kadar gula darah pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Turi Lamongan.

Pernafasan yoga akan membuat gerakan naik turun perut serta gerakan-gerakan yoga akan menekan kerja pankreas. Hal ini membuat hormon insulin menjadi aktif dan kebutuhan insulin menjadi berkurang, akibatnya tidak terjadi peningkatan kadar gula dalam darah.

Kata Kunci : Yoga, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Khoiria, Nur Fadhli.2019. **The Effect of Yoga on Blood Sugar Level of Diabetes Mellitus Patients in Turi Lamongan Health Center.** Nursing S1 Study Program, Muhammadiyah University Lamongan
Advisors (1) Sri Hananto Ponco, S.Kep, Ns. M.Kep, (2) Drs. Arfian M, SE, M.Pd

Diabetes Mellitus (DM) is chronic diseases characterized by blood sugar level increase, as a result of disturbances in the body's metabolic system, where the pancreas cannot produce the hormone insulin as needed by the body. The purpose of this study was to analyze the presence or absence of yoga's influence on blood sugar level in patients with Diabetes Mellitus in the Turi Lamongan Health Center.

The Pre-Experimental design research design use the One Group Pretest-Post Test Design. The sample was 45 respondents with a simple random sampling method. Research instruments used observation sheets.

The results showed that the majority of respondents experienced a decrease in blood sugar levels after doing yoga. Based on the test results of the Wilcoxon Sign Rank Test, it showed that the value of $z = -3.376a$ and $p = 001$ where $p < 0.05$, then H_0 was rejected. So it was concluded that there was an effect of yoga on the blood sugar level of patients with Diabetes Mellitus in the Turi Lamongan Health Center

Yoga breathing will make up and down stomach movements and yoga movements will suppress the work of the pancreas. This makes the insulin hormone become active and the need for insulin decreases, as a result there is no increase in blood sugar levels.

Keywords: Yoga, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan*” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan S1 Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S 1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Sri Hananto Ponco, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
5. Drs. Arfian Mudayan, SE, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

6. Ayah dan Ibu yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual. Dan senantiasa mencurahkan kasih sayang, do'a, semangat serta bimbingan untuk keberhasilan penulisan dalam menyusun skripsi ini.
7. Kepada Ibu Nurfianti selaku pemegang program prolanis Puskesmas Turi Lamongan yang telah memberikan perizinan untuk saya melakukan penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dan materil demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 15 Mei 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR SIMBOL	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Akademis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Diabetes Mellitus	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Klasifikasi	9
2.1.3 Etiologi	11
2.1.4 Manifestasi Klinis	15
2.1.5 Patofisiologi	16
2.1.6 Komplikasi	17
2.1.7 Penatalaksanaan	17
2.1.8 Diagnosis	20
2.2 Konsep Dasar Yoga	22
2.2.1 Pengertian	22
2.2.2 Jenis-Jenis Yoga	23
2.2.3 Tujuan dan Manfaat Yoga	28
2.3 Kerangka Konsep	30
2.4 Hipotesis	31
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	32

3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
3.3	Kerangka Kerja	33
3.4	Identifikasi Variabel	35
	3.4.1 Variabel Independen	35
	3.4.2 Variabel Dependen.....	35
3.5	Definisi Operasional	35
3.6	Populasi Sampel dan Sampling.....	37
	3.6.1 Populasi.....	37
	3.6.2 Sampel.....	37
	3.6.3 Kriteria sampel.....	37
	3.6.4 Teknik Sampling.....	39
3.7	Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	39
	3.7.1 Pengumpulan Data	42
	3.7.2 Instrumen Penelitian	43
3.8	Pengolahan Data dan Analisa Data.....	44
	3.8.1 Pengolahan Data	44
	3.8.2 Analisa Data.....	44
3.9	Etika Penelitian	45
	3.9.1 <i>Informed Consent</i>	45
	3.9.2 <i>Anomity</i> atau Tanpa Nama	45
	3.9.3 <i>Confidentiality</i> atau Kerahasiaan	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	46
	4.1.1 Data umum	46
	4.1.2 Data khusus	49
4.2	Pembahasan	51
	4.2.1 Kadar Gula Darah Sebelum Dilakukan Yoga Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan	51
	4.2.2 Kadar Gula Darah Sesudah Dilakukan Yoga Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan	55
	4.2.3 Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Turi Lamongan	56
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran	59
	5.2.1 Bagi Akademik	59
	5.2.2 Bagi Praktisi	59
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dan Puasa Patokan Diagnosis Diabetes Mellitus Menurut WHO	19
Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan...	34
Table 3.2	Jadwal Penelitian Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan.....	39
Tabel 4.1	Distribusi Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Turi Lamongan.....	45
Table 4.2	Distribusi Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Umur Di Puskesmas Turi Lamongan	45
Table 4.3	Distribusi Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Puskesmas Turi Lamongan.....	46
Table 4.4	Distribusi Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pekerjaan Di Puskesmas Turi Lamongan	
Table 4.5	Distribusi Penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Tipe Diabetes Di Puskesmas Turi Lamongan	47
Table 4.6	Distribusi Kadar Gula Darah Sebelum Dilakukan Yoga Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan.....	47
Table 4.7	Distribusi Kadar Gula Darah Sesudah Dilakukan Yoga Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan.....	48
Table 4.8	Tabel Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan Tahun 2019.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Turi Lamongan	28
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Yoga Kadar Gula Darah Pasin Diabetes Mellitus Di Pusesmas Turi Lamongan.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Permohonan Ijin Survey Awal
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Melakukan Survey Awal
Lampiran 4	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 5	Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Lamongan
Lampiran 6	Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Lamongan
Lampiran 7	Surat Persetujuan Ijin Penelitian Dari Dinkes
Lampiran 8	Surat Balasan Rekomendasi Ijin Penelitian Dari Puskesmas Turi
Lampiran 9	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 10	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 11	Lembar Observasi Diabetes Mellitus
Lampiran 12	Lembar Sop Yoga Untuk Penderita Diabetes Mellitus
Lampiran 13	Lembar Prosedur Pengukuran Gula Darah
Lampiran 14	Lembar Observasi Kadar Gula Darah Pre-Post Dan Cheek List Pemberian Terapi Yoga
Lampiran 15	Lembar Tabulasi Data
Lampiran 16	Lembar Hasil Spss
Lampiran 17	Lembar Konsultasi Sri Hananto Ponco, S.Kep. Ns., M.Kep
Lampiran 18	Lembar Konsultasi Drs. Arfian Mudayan, Se, M.Pd

DAFTAR SINGKATAN

H ₁	: Terdapat pengaruh yang signifikan
H ₀	: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan
TK	: Taman Kanak
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
MA	: Madrasah Aliyah
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
Ns	: Ners
MM	: Magister Manajemen
M.Kep	: Magister Keperawatan
SE	: Sarjana Ekonomi
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIK	: Nomor Induk Kerja
NO	: Nomor
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solution</i>

DAFTAR SIMBOL

%	: Presentasi
-	: Sampai
\leq	: Kurang dari atau sama dengan
\geq	: Lebih dari atau sama dengan
$<$: Kurang Dari
$>$: Lebih Dari
/	: Atau
=	: Sama dengan
$^{\circ}$: Derajat
C	: Celcius
F	: Fahrenheit
n	: Perkiraan jumlah sampel
α	: Alfa
N	: Perkiraan besar populasi
z	:Nilai standar normal untuk $\alpha=0,5$ (1,96)
p	: Perkiraan proporsi, jika tidak di ketahui dianggap 50% (0,5)
q	:1-p (100%- p) (0,5)
d	: Tingkat Kesalahan yang dipilih (d=0,5)
T	: Jumlah jenjang/rangking yang kecil
Z	: Scoore Z
U_1	:Statistik uji U1
U_2	:Statistik uji U2
R_1	: Jumlah rank sampel 1
R_2	:Jumlah rank sampel 2
N_1	:Banyaknya anggota sampel 1
N_2	:Banyaknya anggota sampel 2
O_1	: Observasi O_1
O_2	: Observasi O_2