

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS  
HIDUP PADA LANSIA AWAL PENDERITA DIABETES MELITUS  
TIPE 2 YANG MENGIKUTI KEGIATAN PROLANIS  
(Studi di Puskesmas Mataram Baru)**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**DINI DWI PUSPITA**

**NIM: 04021281924039**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA (SEPTEMBER, 2023)**

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS  
HIDUP PADA LANSIA AWAL PENDERITA DIABETES MELITUS  
TIPE 2 YANG MENGIKUTI KEGIATAN PROLANIS  
(Studi di Puskesmas Mataram Baru)**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**Oleh:**

**DINI DWI PUSPITA**

**NIM: 04021281924039**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA (SEPTEMBER, 2023)**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Dwi Puspita

NIM : 04021281924039

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan akan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 20 September 2023



Dini Dwi Puspita

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA : DINI DWI PUSPITA**  
**NIM : 04021281924039**  
**JUDUL : PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PERUBAHAN**  
**KUALITAS HIDUP PADA LANSIA AWAL PENDERITA**  
**DIABETES MELITUS TIPE 2 YANG MENGIKUTI**  
**KEGIATAN PROLANIS**

**PEMBIMBING I**

Herliawati, S.Kp., M.Kes

NIP. 197402162001122002

  
(.....)

**PEMBIMBING II**

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 198901272018032001

  
(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN


**NAMA : DINI DWI PUSPITA**  
**NIM : 04021281924039**  
**JUDUL : PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA AWAL PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 YANG MENGIKUTI KEGIATAN PROLANIS**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 20 September 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 20 September 2023

**PEMBIMBING I**

Herliawati, S.Kp., M.Kes  
NIP. 197402162001122002

()

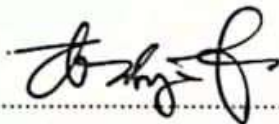
**PEMBIMBING II**

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198901272018032001

()

**PENGUJI I**

Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP. 197907092006042001

()

**PENGUJI II**

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 1671060707880004

()

Mengetahui,

  
**Ketua Bagian Keperawatan**  
  
**Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 197602202002122001

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

  
**Eka Yulia Fitri Y., S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIP. 1984070112008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, September 2023  
Dini Dwi Puspita**

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS  
HIDUP PADA LANSIA AWAL PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2  
YANG MENGIKUTI KEGIATAN PROLANIS**

xviii + 135 halaman + 9 tabel + 3 skema + 36 gambar + 16 lampiran

**ABSTRAK**

Diabetes melitus (DM) tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak diderita oleh masyarakat terutama pada lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup. Pada penderita DM tipe 2 kualitas hidup yang rendah dapat memperburuk kondisi penyakitnya. Oleh karena itu, kualitas hidup yang baik bagi penderita DM tipe 2 sangat dibutuhkan untuk mengelola penyakit dan menjaga kesehatannya sehingga mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya. Upaya yang dilakukan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Salah satu kegiatan prolanis yang dilakukan adalah latihan fisik dengan senam diabetes. Selain senam diabetes, latihan fisik yang dianjurkan untuk DM tipe 2 adalah latihan yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan prolanis. Jenis penelitian ini adalah *Pre Experimental Design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, sampel sebanyak 16 responden. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan *p value* = 0.000 (*p value* ≤ 0,05), yang artinya ada pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan prolanis. Hasil penelitian menunjukkan dari 16 responden yang memiliki kualitas hidup buruk sebelum dilakukan latihan yoga mengalami perubahan kualitas hidup baik sebanyak 13 responden (81,3%) setelah dilakukan latihan yoga. Latihan yoga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer dan bentuk latihan fisik dalam kegiatan prolanis yang digunakan untuk mengoptimalkan kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci : DM Tipe 2, Kualitas Hidup, Lansia Awal, Latihan Yoga, Prolanis  
Daftar Pustaka: 74 (1998 – 2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTEMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, September 2023  
Dini Dwi Puspita*

**THE EFFECT OF YOGA EXERCISES ON CHANGES IN THE QUALITY OF LIFE AMONG EARLY ELDERLY PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES PARTICIPATING IN PROLANIS ACTIVITIES**

*xviii + 135 pages + 9 tables + 3 schemes + 36 figures + 16 appendices*

**ABSTRACT**

*Type 2 diabetes mellitus (DM) is one of the chronic diseases commonly experienced by the population, especially among the elderly, and it can lead to a decrease in the quality of life. In individuals with type 2 DM, low quality of life can worsen their condition. Therefore, achieving good quality of life is crucial for individuals with type 2 DM to manage their condition and maintain their health, ultimately leading to well-being in their lives. Efforts to achieve optimal quality of life include participation in the Chronic Disease Management Program (Prolanis). One of the activities in Prolanis is physical exercise, such as diabetes exercise. In addition to diabetes exercise, yoga exercises are recommended for individuals with type 2 DM. This research aims to determine the effect of yoga exercises on changes in the quality of life among early elderly patients with type 2 diabetes mellitus who participate in Prolanis activities. This is a Pre-Experimental Design research with a one-group pretest-posttest design. A sample of 16 respondents was obtained through purposive sampling. The Wilcoxon signed-rank test yielded a p-value of 0.000 ( $p\text{-value} \leq 0.05$ ), indicating that yoga exercises had an impact on the change in the quality of life among early elderly patients with type 2 diabetes mellitus participating in Prolanis activities. The research results showed that 13 (81.3%) out of 16 respondents who had poor quality of life before participating in yoga exercises experienced improved quality of life after engaging in yoga exercises. Yoga exercises can be considered as one of the complementary therapies and forms of physical exercise within Prolanis activities used to optimize the quality of life for individuals with type 2 diabetes mellitus.*

**Keywords** : Type 2 Diabetes, Quality of Life, Early Elderly, Yoga Exercise, Prolanis (Chronic Disease Management Program)

**References** : 74 (1998 – 2023)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Segala Puji dan Rasa Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. atas segala berkat dan rahmat-Nya yang memberikan saya kelapangan hati dan kekuatan sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi yang sederhana ini dengan bantuan serta takdir yang Allah tetapkan. Shalawat beriring dengan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kusayangi

### **Bapak dan Mamak Tercinta**

Sebagai tanda bakti dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya ini kepada Bapak Rusbandi dan Mamak Marsuni yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, doa, ridho, serta cinta kasih yang tidak dapat aku balas. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Bapak dan Ibuk bahagia serta bangga mempunyai anak yang bernama Dini Dwi Puspita:)

### **Mbakku Tersayang**

Terima kasih sudah memberikan semangat, inspirasi, dan selalu membantuku dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita menjadi anak yang bisa mengangkat derajat kedua orang tua dan menjadi sumber kebahagiaan Bapak dan Mamak.

Terima kasih untuk semua teman seperjuangan PSIK 2019 dan seluruh pihak yang sudah membantu, semoga kita semua sukses dunia akhirat, Aamiin.

### **\*Allah is the Best Planner\***

Ibnul Jauzi rahimahullah berkata:

“Rencana Allah padamu lebih baik dari rencanamu. Terkadang Allah menghalangi rencanamu untuk menguji kesabaranmu... maka perhatikanlah kepada-Nya kesabaran yang indah. Tak lama kamu akan melihat sesuatu yang mengembirakan..” (Shoidul Khathir 1/205)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Kualitas Hidup Pada Lansia Awal Penderita Diabetes Melitus Tipe Yang Mengikuti Kegiatan Prolanis”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Herliawati, S.Kp., M.Kes sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, dukungan dan saran kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai pembimbing 2 yang juga telah memberikan arahan, bimbingan, dukungan dan saran kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang juga telah memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang memberikan bantuan kepada penulis.

7. Kepala UPTD Puskesmas Mataram Baru dan seluruh staff Puskesmas Mataram Baru yang telah membantu dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian serta bantuannya dari peserta Prolanis baik responden studi pendahuluan maupun responden penelitian.
8. Ibu Sulis dan Ibu Flori sebagai instruktur yoga yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian skripsi.
9. Kedua orang tua peneliti yaitu Bapak Rusbandi dan Ibu Marsuni yang selalu memberikan doa, motivasi dan dukungan baik psikologis maupun finansial.
10. Saudari kandung peneliti yaitu Enik Rusnani sebagai asisten peneliti yang telah meluangkan waktunya untuk ikut serta membantu penulis menyelesaikan penelitian dan selalu memberikan motivasi dan saran dalam menyelesaikan skripsi.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Indralaya, 20 September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SKEMA.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus .....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Konsep Diabetes Melitus .....	13
1. Pengertian Diabetes Melitus .....	13
2. Klasifikasi Diabetes Melitus.....	13
3. Definisi Diabetes Melitus Tipe 2 .....	15
4. Etiologi dan Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 .....	15

5. Manifestasi Klinis Diabetes Melitus Tipe 2 .....	17
6. Patofisiologi Diabetes Melitus Tipe 2 .....	18
7. Diagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 .....	19
8. Komplikasi Diabetes Melitus .....	22
9. Penatalaksanaan Diabetes Melitus .....	26
B. Konsep Lansia .....	30
1. Definisi Lansia .....	30
2. Klasifikasi Lansia .....	31
3. Ciri-Ciri Masa Lansia Awal .....	31
4. Tugas Perkembangan .....	32
5. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	33
C. Konsep Prolanis .....	36
1. Pengertian Prolanis .....	36
2. Tujuan Prolanis .....	37
3. Kegiatan Prolanis .....	37
D. Konsep Latihan Yoga .....	38
1. Definisi Yoga .....	38
2. Jenis-Jenis Yoga .....	39
3. Manfaat Yoga .....	39
4. Teknik Pelaksanaan Yoga .....	41
5. Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup .....	67
E. Konsep Kualitas Hidup .....	68
1. Definisi Kualitas Hidup .....	68
2. Domain Kualitas Hidup .....	69
3. Faktor Yang Berkaitan Dengan Kualitas Hidup .....	71
4. Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 .....	73
F. Penelitian Terkait .....	76
G. Kerangka Teori .....	80
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>81</b>
A. Kerangka Konsep Penelitian .....	81
B. Desain Penelitian .....	82
C. Hipotesis .....	82

D. Definisi Operasional .....	83
E. Populasi dan Sampel .....	86
F. Tempat Penelitian .....	88
G. Waktu Penelitian .....	88
H. Etika Penelitian.....	88
I. Alat Pengumpulan Data .....	91
J. Prosedur Pengumpulan Data .....	95
K. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	100
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>105</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	105
B. Hasil Penelitian.....	105
1. Hasil Analisis Univariat .....	105
2. Hasil Analisis Bivariat .....	108
C. Pembahasan.....	110
1. Analisis Univariat .....	110
2. Analisis Bivariat .....	117
D. Keterbatasan Penelitian.....	123
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>125</b>
A. Simpulan .....	125
B. Saran .....	126
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>128</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>135</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes .....	21
Tabel 2.2 Jenis-Jenis Yoga .....	39
Tabel 2.3 Domain Kualitas Hidup.....	70
Tabel 2.4 Penelitian Terkait.....	76
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	83
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Status Pernikahan, Lama Menderita DM Tipe 2 Dan Penyakit Penyerta.....	106
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Sebelum Dilakukan Latihan Yoga .....	107
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Sesudah Dilakukan Latihan Yoga .....	108
Tabel 4.4 Perubahan Kualitas Hidup Responden Sebelum Dan Setelah Dilakukan Latihan Yoga .....	108

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori .....	80
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	81
Skema 3.2 Desain Penelitian .....	82

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Shukasana .....	44
Gambar 2.2 Pranayama Nadishodhana.....	45
Gambar 2.3 Pemanasan Gerakan 3-1 .....	45
Gambar 2.4 Pemanasan Gerakan 3-2 .....	46
Gambar 2.5 Pemanasan Gerakan 4.....	46
Gambar 2.6 Pemanasan Gerakan 5.....	47
Gambar 2.7 Pemanasan Gerakan 6-1 .....	47
Gambar 2.8 Pemanasan Gerakan 6-2 .....	48
Gambar 2.9 Pemanasan Gerakan 7.....	48
Gambar 2.10 Pemanasan Gerakan 8.....	49
Gambar 2.11 Seated Forward Fold .....	49
Gambar 2.12 Twisting Sage Pose .....	50
Gambar 2.13 Cat Pose.....	50
Gambar 2.14 Cow Pose .....	51
Gambar 2.15 Pemanasan Gerakan 12.....	51
Gambar 2.16 Child Pose.....	52
Gambar 2.17 Posisi Tadasana .....	53
Gambar 2.18 Posisi Hastasana .....	53
Gambar 2.19 Posisi Uttanasana.....	54
Gambar 2.20 Posisi Padahastasana .....	54
Gambar 2.21 Posisi Ashwa Sanchalanasana.....	55
Gambar 2.22 Posisi Chaturanga Dandasana .....	55
Gambar 2.23 Posisi Ashtanga Namaskara .....	56
Gambar 2.24 Posisi Bhujangasana.....	56
Gambar 2.25 Posisi Adho Mukha Svanasana.....	56
Gambar 2.26 Posisi Ashwa Sanchalanasana.....	57



Gambar 2.27 Posisi Uttanasana .....	57
Gambar 2.28 Posisi Padahastana .....	58
Gambar 2.29 Posisi Hastasana .....	58
Gambar 2.30 Posisi Tadasana .....	58
Gambar 2.31 Posisi Happy Puppy.....	60
Gambar 2.32 Posisi Shalabhasana.....	60
Gambar 2.33 Posisi Pavanamuktasana .....	61
Gambar 2.34 Posisi Supine Twist .....	62
Gambar 2.35 Posisi Shavasana .....	63
Gambar 2.36 Posisi Lotus.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Penjelasan Penelitian (*Informed*)
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Consent*)
- Lampiran 3 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Latihan Yoga
- Lampiran 4 : Lembar Karakteristik Responden
- Lampiran 5 : Kuesioner Kualitas Hidup DQOL
- Lampiran 6 : Kuesioner WHOQOL-BREF (digunakan untuk Skrining)
- Lampiran 7 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8 : Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Balasan Izin Penelitian dari Puskesmas Mataram Baru
- Lampiran 11 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Puskesmas Mataram Baru
- Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 : Sertifikat Etik
- Lampiran 14 : Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 15 : Sertifikat Instruktur Yoga
- Lampiran 16 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS DIRI

Nama : Dini Dwi Puspita  
NIM : 04021281924039  
Tempat Tanggal Lahir : Rajabasa Baru, 24 September 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Raya Lintas Pantai Timur Sumatera, Dusun 1, RT  
02 RW 01, Desa Rajabasa Baru, Kecamatan  
Mataram Baru, Kabupaten Lampung Timur  
Nama Ayah : Rusbandi  
Nama Ibu : Marsuni  
No. Hp : 085609460137  
Email : [dinidwi348@gmail.com](mailto:dinidwi348@gmail.com)

### RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 2007-2013 : SD Negeri 2 Rajabasa Baru  
Tahun 2013-2016 : SMP Negeri 1 Way Jepara  
Tahun 2016-2019 : SMA Negeri 1 Way Jepara  
Tahun 2019-2023 : S1 Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sriwijaya

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Diabetes melitus (DM) adalah suatu kelompok gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah melebihi batas normal (hiperglikemi) yang terjadi akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (American Diabetes Assosiation, 2003; dikutip Maschak-Carey, 2016).

Jumlah penderita diabetes melitus di dunia pada tahun 2021 mencapai 537 juta orang dari total penduduk yang berusia 20-79 tahun dan diperkirakan akan meningkat menjadi 678 juta pada tahun 2030 dan tahun 2045 melonjak menjadi 700 juta orang (IDF, 2021; dikutip Arsad, *et. al.*, 2023). Pada tahun 2021, Indonesia berada pada peringkat ke-5 di antara 10 negara dengan jumlah penderita DM terbanyak di dunia, yaitu sebesar 19,47 juta (10,6%) dari 179,72 juta jumlah penduduk Indonesia (IDF, 2021; dikutip Pahlevi, 2021).

Hampir setiap tahun semua provinsi menunjukkan peningkatan prevalensi penderita diabetes melitus, salah satunya yaitu provinsi Lampung dengan prevalensi pada tahun 2013 sebesar 0,7% dan meningkat menjadi sebesar 1,4% pada tahun 2020 (Kementerian Kesehatan RI., 2020; Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2020).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2021), tiga Kabupaten dengan prevalensi penderita diabetes melitus terbanyak di Provinsi Lampung berada di wilayah Kabupaten Metro sebanyak 3.993 (3,0%),

Kabupaten Bandar Lampung sebanyak 18.285 (2,2%), dan Kabupaten Lampung Timur sebanyak 12.918 (1,6%). Kabupaten Lampung Timur menempati posisi ke-3 dengan penderita DM terbanyak yaitu berjumlah 12.918 (1,6%) dari 807.388 jumlah penduduk yang berusia  $\geq 15$  tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2021).

Diabetes melitus tipe 2 menjadi salah satu penyakit yang masuk dalam 10 besar penyakit yang mendominasi penduduk di wilayah Kabupaten Lampung Timur. Hampir setiap tahun penderita diabetes melitus tipe 2 di Kabupaten Lampung Timur mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan penderita diabetes melitus di Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2021 yaitu sebanyak 12.918 jiwa mengalami peningkatan sebesar 1% sehingga pada tahun 2022 menjadi sebanyak 13.047 jiwa, dan pada tahun 2023 mengalami peningkatan sebesar 1,2% menjadi sebanyak 13.203 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2021; Data Sekunder dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur, 2023).

Berdasarkan data sekunder dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur, jumlah penderita DM terbanyak di Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2023 berada di wilayah Kecamatan Labuhan Maringgai sebanyak 914 jiwa, Kecamatan Labuhan Ratu sebanyak 626 jiwa dan Kecamatan Sribawono sebanyak 621 jiwa. Pada Kecamatan Mataram Baru jumlah penderita DM sebanyak 376 jiwa dengan persentase penderita DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas sesuai standar sebesar 37,5% (141 jiwa). Persentase tertinggi penderita DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar berada di Puskesmas Way Jepara yaitu sebesar 102,4%,

sedangkan persentase terendah berada di Puskesmas Mataram Baru yaitu sebesar 37,5% (Data Sekunder dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur, 2023).

Diabetes melitus secara umum terbagi menjadi dua kelompok utama yaitu DM tipe 1 dan DM tipe 2. Diabetes melitus tipe 2 memiliki prevalensi tertinggi dan menyumbang 90% hingga 95% dari semua kasus diabetes melitus di seluruh dunia (Smelzer & Bare, 2014; dikutip oleh Yulianistiawati, 2020).

Prevalensi diabetes melitus menunjukkan peningkatan seiring dengan bertambahnya usia penderita, semakin tinggi usia maka semakin meningkat risiko untuk mengalami diabetes, hal ini ditunjukkan pada hasil Riskesdas 2018 yaitu prevalensi penderita diabetes kelompok usia 45-54 tahun (3,9%), 55-64 tahun (6,3%), 65-74 tahun (6,0%) dan usia >75 tahun (3,3%) (Kementerian Kesehatan, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan dalam Hakim (2020), klasifikasi usia dalam perspektif kesehatan berdasarkan pada kondisi fisik dengan pembagian masa lanjut usia dimulai saat masa lansia awal yaitu usia 46-55 tahun yang merupakan masa peralihan menjadi tua diikuti dengan penurunan fungsi organ dan jumlah hormon pada tubuh. Oleh karena itu, akibat dari proses penuaan menyebabkan lansia awal banyak menderita penyakit tidak menular yaitu diabetes melitus tipe 2.

Lansia awal merupakan periode yang sangat ditakuti karena semakin mendekati usia tua maka lebih membutuhkan banyak persiapan untuk menghadapi stres akibat penyesuaian peran dan pola hidup yang berubah disertai dengan perubahan fisik, psikologis dan adanya penyakit DM tipe 2 yang diderita (Laras, 2020). Jika lansia awal penderita DM tipe 2 tidak dikendalikan,

maka akan mengganggu peran kehidupannya yang berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial sehingga menurunkan kualitas hidupnya.

Menurut *World Health Organization Quality of Life Group* (WHOQOL Group) dalam Pasha & Fatin (2021) kualitas hidup diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap fungsi dirinya dalam kehidupan yang sedang dijalani ditinjau dari perilaku, konteks nilai dan budaya dimana mereka tinggal, yang erat kaitannya terhadap tujuan hidupnya, pengharapan, dan masalah mereka. Kualitas hidup digunakan untuk memprediksi kemampuan seseorang dalam mengelola penyakit, meningkatkan hasil pengobatan, dan menjaga kesehatan jangka panjang (Al-Jabi et al., 2015; Prajapati et al., 2018; dikutip oleh Pasha & Fatin, 2021).

Kualitas hidup sangat penting bagi penderita DM karena berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas, bertanggung jawab terhadap kondisi kesehatan seseorang, dan mempengaruhi berat ringannya penyakit, serta jika penderita memiliki kualitas hidup yang buruk dapat memperparah kondisi hingga menyebabkan kematian (Zainuddin, Utomo, & Herlina, 2015). Oleh karena itu, pengoptimalan kualitas hidup menjadi salah satu tujuan penatalaksanaan DM (Perkeni, 2021).

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah suatu program promotif dan preventif yang dilaksanakan oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) dengan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (Puskesmas) untuk mencapai kualitas hidup yang optimal bagi penyandang penyakit kronis (Pasha & Fatin, 2021). Kegiatan Prolanis ini mencakup upaya-upaya pencegahan komplikasi berlanjut dan peningkatan kesehatan masyarakat, diantaranya yaitu

kegiatan konsultasi medis, klub prolanis, home-visit, dan skrining kesehatan (BPJS Kesehatan, 2014; dikutip Anwar, 2019).

Kabupaten Lampung Timur memiliki 24 Kecamatan dan 34 puskesmas yang terdiri dari 15 Puskesmas Rawat Inap dan 19 Puskesmas Non Rawat Inap (Kementerian Kesehatan, 2020). Kecamatan Mataram Baru hanya memiliki Puskesmas Non Rawat Inap yaitu Puskesmas Mataram Baru dengan data kunjungan dan catatan penderita DM tipe 2 sebanyak 141. Di Puskesmas Mataram Baru, penyakit DM tipe 2 merupakan penyakit dengan urutan ke 2 setelah penyakit hipertensi dan puskesmas ini melaksanakan Prolanis hanya pada 1 Kelurahan/Desa Mandalasari.

Prolanis Puskesmas Mataram Baru yang dilaksanakan di Desa Mandalasari beranggotakan penderita hipertensi dan diabetes melitus yang berjumlah 78 pasien. Dari jumlah tersebut 45 pasien merupakan penderita DM tipe 2 yang berusia 46-55 tahun (lansia awal). Kegiatan Prolanis Puskesmas Mataram Baru terdiri dari konsultasi medis, pemberian obat, penyuluhan, kunjungan rumah, pengecekan kadar gula darah, senam hipertensi dan senam diabetes melitus.

Hasil wawancara dan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 penderita DM tipe 2 yang sedang mengikuti kegiatan Prolanis di Balai Desa Mandalasari pada tanggal 17 Juni 2023 didapatkan hasil bahwa 7 pasien mengalami kualitas hidup buruk dan 3 pasien dengan kualitas hidup baik. Wawancara dilakukan menggunakan panduan kuesioner WHOQOL-BREF. Dari hasil wawancara tersebut, penderita DM tipe 2 dalam dua minggu terakhir mengatakan bahwa mereka tidak puas dengan kondisi kesehatannya, merasa nyeri, tidak nyaman, merasa cemas, dan sulit beristirahat. *“semenjak melu acara*



*prolanis tiap hari rabu saiki wes mulai penak, lek enek keluhan langsung iso ngomong neng perawate, engga dadak teko neng puskes, rutin entok obat gratis, iso senam bareng-bareng juga akeh kancane, tapi awak e jek sering linu-linu neng bagian sikel, tangan, boyok, seng paling sering ki yo neng sikel, gek angel turu akeh seng dipikerne, ngeroso gampang kesel awak e lemes karo ndredeg”.*

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas didapatkan bahwa 7 lansia awal penderita DM tipe 2 walaupun sudah mengikuti senam diabetes melitus dalam kegiatan Prolanis masih ada yang memiliki kualitas hidup buruk. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kontrol penyakit yang kurang efektif dari peserta Prolanis berkaitan dengan ketidakpatuhan terhadap perawatan yang ditentukan dan kurangnya frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan sehingga dapat memperburuk kondisi mereka. Selain itu, adanya faktor psikologis seperti stres, depresi, atau kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup peserta Prolanis, terlepas apakah mereka melakukan senam diabetes atau tidak.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fatia (2012) dalam Khasanah (2018) senam aerobik (senam diabetes) dan senam yoga berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 dengan hasil penurunan rata-rata kadar gula darah lebih banyak dengan pemberian senam yoga yaitu 47,7 mg/dl, sedangkan pemberian senam aerobik mengalami penurunan kadar gula darah dengan rata-rata 32 mg/dl. Penelitian lain menyebutkan aktivitas fisik dengan pemberian senam diabetes melitus dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas hidup pasien DM tipe 2 di Puskesmas Depok 2 Sleman, tetapi hanya 2 responden yang mengalami peningkatan pada

kualitas hidup baik dan 6 responden dengan kualitas hidup cukup baik (Mandiarta, Nurwidiyanti, & Kardiyudiani, 2017).

Penatalaksanaan diabetes melitus terdiri dari terapi farmakologis (obat-obatan) dan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis yang diberikan kepada penderita DM adalah edukasi, terapi nutrisi (diet), dan latihan fisik (Perkeni, 2021). Latihan fisik bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, dan dapat memperbaiki sensitivitas insulin. Latihan fisik yang dianjurkan untuk penderita diabetes adalah latihan fisik yang bersifat aerobik. Selain senam diabetes melitus, latihan fisik yang dapat dilakukan oleh penderita DM tipe 2 salah satunya adalah latihan yoga.

Latihan yoga merupakan proses penyatuan antara tubuh, pikiran, perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia (Stiles, 2002; dikutip Kinasih, 2010). Latihan yoga cocok dilakukan oleh semua kalangan baik wanita maupun pria dan bisa dilakukan oleh berbagai usia dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Latihan ini dapat dilakukan dengan mudah dan terjangkau untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan kebahagiaan tanpa menghabiskan banyak ruang atau uang.

Keberhasilan latihan yoga dalam meningkatkan kualitas hidup telah banyak terlihat pada penyakit kronis lainnya seperti pada penyakit hipertensi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yanti & Efliani (2022) tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia penderita Hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh senam yoga dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia serta untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan penelitian Internasional oleh Sreedevi, et al (2017)

yang berjudul “The Effect of Yoga and Peer Support Interventions on the Quality of Life of Women with Diabetes” menunjukkan hasil bahwa penderita diabetes melitus yang diberikan intervensi yoga mengatakan bahwa mereka merasakan pengurangan gejala yang berhubungan dengan diabetes melitus, tidur yang baik, kecemasan berkurang, dan mengalami penurunan nyeri. Dari beberapa penelitian tersebut, yoga dapat diberikan kepada penderita penyakit kronis untuk menjadi salah satu penatalaksanaan dan berpengaruh terhadap perubahan kualitas hidup.

Berdasarkan latar belakang dan data-data tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Yoga terhadap Perubahan Kualitas Hidup Pada Lansia Awal Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang Mengikuti Kegiatan Prolanis.

## **B. Rumusan Masalah**

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak diderita oleh masyarakat terutama pada lansia dan dapat menurunkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup yang rendah pada penderita DM tipe 2 sangat penting karena dapat memperburuk kondisi penyakitnya, berhubungan dengan berat ringannya penyakit serta morbiditas dan mortalitas. Oleh karena itu, kualitas hidup yang baik bagi penderita DM tipe 2 sangat dibutuhkan agar dapat mengelola penyakit dan menjaga kesehatannya sehingga mendapatkan kesejahteraan dalam hidupnya. Dalam mencapai kualitas hidup yang baik telah dilakukan upaya melalui Prolanis di Puskesmas bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis (khususnya hipertensi dan diabetes melitus)

dengan peserta usia pralansia dan lansia. Kegiatan Prolanis dilakukan berdasarkan pada penatalaksanaan DM yang terdiri dari terapi farmakologis (pemberian obat) dan terapi nonfarmakologis yaitu edukasi, diet dan latihan fisik. Latihan fisik yang diberikan pada kegiatan Prolanis di Puskesmas Mataram Baru adalah senam diabetes melitus. Dari hasil survey pengukuran kualitas hidup pada peserta Prolanis di Puskesmas Mataram Baru didapatkan bahwa dari 10 lansia awal penderita DM tipe 2 terdapat 7 pasien yang memiliki kualitas hidup buruk dan 3 pasien dengan kualitas hidup baik. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian senam diabetes dalam kegiatan Prolanis masih belum meningkatkan kualitas hidup pada seluruh penderita DM. Terdapat jenis latihan fisik yang dianjurkan untuk DM tipe 2 selain senam diabetes, salah satunya yaitu latihan yoga. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik individu (pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, lama menderita DM tipe 2, dan penyakit penyerta) pada

lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

- b. Untuk mengidentifikasi kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis sebelum dilakukan latihan yoga.
- c. Untuk mengidentifikasi kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis sesudah dilakukan latihan yoga.
- d. Untuk menganalisis pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru tentang manajemen meningkatkan kualitas hidup khususnya pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis, serta dapat menjadi referensi, acuan dan pembandingan untuk penelitian selanjutnya.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Bagi Perawat**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 serta perawat dapat menerapkan

latihan yoga sebagai bentuk intervensi yang diberikan pada penderita DM untuk meningkatkan kualitas hidup.

**b. Bagi Pendidik Dan Perkembangan Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dan bahan masukan untuk perkuliahan keperawatan mengenai terapi komplementer yaitu latihan yoga yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus.

**c. Bagi Responden**

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai manfaat latihan yoga bagi tubuh yang dirasakan oleh lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2. Responden akan merasakan manfaat segera setelah melakukan latihan yoga yaitu perasaan menjadi lebih tenang, rileks dan tidur menjadi lebih nyenyak. Penelitian ini juga bermanfaat untuk melatih responden dalam pelaksanaan yoga yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidupnya, dan diharapkan responden dapat menjadi lebih mandiri dalam melakukan latihan yoga.

**d. Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan dapat diterapkan oleh Puskesmas Mataram Baru sebagai bentuk kegiatan latihan fisik dalam kegiatan Prolanis selain senam hipertensi dan senam diabetes melitus, yaitu latihan yoga untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia awal penderita DM tipe 2.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis. Penelitian ini dilakukan di Desa Mandalasari dari bagian wilayah kerja Puskesmas Mataram Baru dengan populasi yang akan diteliti yaitu lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis. Penelitian ini dilaksanakan dengan pemberian latihan yoga kepada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang dipandu oleh instruktur yoga yang sudah tersertifikasi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12-23 Agustus 2023. Dalam penelitian ini juga menggunakan kuesioner DQOL untuk mengetahui kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 sebelum dan setelah dilakukan latihan yoga. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian eksperimen yang menggunakan metode penelitian *Pre Experimental Design*. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest*. Penentuan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Analisis data pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* dan perhitungan *effect size* untuk mengetahui besar pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita DM tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aayush. (2020). *Surya Namaskar Mantras - Meaning and Significance*. <https://vedicfeed.com/surya-namaskar-mantras/>, diperoleh tanggal 01 November 2022
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, M. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdani, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suyana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis
- Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. S1 Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Retrieved from <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/63640>
- Ananda, I. P. (2017). *Pengaruh Range Of Motion (ROM) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia Bedrest Di PSTW Budhi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan*. S1 Thesis, FKIK UIN Jakarta. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34313>
- Anggraini, R. D. (2019). *Hubungan status bekerja dengan kualitas hidup lansia sebagai kepala keluarga di wilayah kerja puskesmas semayat gresik* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Anwar, S. A. (2019). *Kualitas Hidup Peserta Prolanis Berdasarkan Kepesertaan Prolanis Dan Pola Istirahat Di Kota Makassar Tahun 2018*. Skripsi thesis, Universitas Hasanuddin. Retrieved from <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/4866>
- Arsad, S. F. M., Dungga, E. F., Hunawa, R. D., & Kidamu, S. C. (2023). Health Locus of Control With Diet Compliance In Diabetes Mellitus Patients. *Jambura Nursing Journal*, 5(1), 101-115.
- Artawan, I. N., & Kiswara, K. A. T. (2021). Yoga Surya Namaskara Sebagai Media Meningkatkan Iman dan Imun Di Masa Pandemi COVID-19. *Widyanatya Jurnal Pendidikan Agama Dan Seni*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.32795/widyanatya.v3i2.2106>
- Astuti, Y. Y. (2022). *Hubungan Kondisi Fisik Dan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung. Retrieved from <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/27008>
- Astutik, E. D. (2018). *Hubungan Tugas Perkembangan Lanjut Usia Dengan Tingkat Stres Berbasis Teori Adaptasi Calista Roy (Di Posyandu Lansia Dusun Penjalinan Desa Dukuh Klopo Kabupaten Jombang)*. Skripsi, Stikes Insan Cendekia Medika. Retrieved from



[https://repo.itskesicme.ac.id/595/1/143210063\\_Ervina\\_Dwi\\_Astutik\\_skripsi.PDF](https://repo.itskesicme.ac.id/595/1/143210063_Ervina_Dwi_Astutik_skripsi.PDF)

- Bhumi, T. (2012). *Suwekaprabha Yoga Untuk Memahami Dunia dan Kehidupan: Pavana Muktasana*.  
<https://suwekaprabhayoga.wordpress.com/2012/10/27/pavana-muktasana/>,  
 diperoleh tanggal 01 November 2022
- BPJS Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*.
- Bu'ulolo, I. (2019). *Gambaran Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Uptd Puskesmas Onohazumba Kecamatan Onohazumba* (Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan). Retrieved from <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/3224>
- Chusmeywati, V. (2016). *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitusdi RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Unit II*. Karya Tulis Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Retrieved from <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/6430?show=full>
- Costello, N. (2013). The Subtle Struggle of Savasana. <https://www.yogajournal.com/poses/corpse-pose/>, diperoleh tanggal 01 November 2022
- DeWit, S. C., Stromberg, H. K., & Dallred, C. V. (2017). *Medical-Surgical Nursing: Concepts and Practice* (3rd ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2020*. Bandar Lampung.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2021*. Bandar Lampung.
- Ebrahimi, M., Guilan-Nejad, T. N., & Pordanjani, A. F. (2017). Effect Of Yoga And Aerobics Exercise On Sleep Quality In Women With Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Sleep Science*, 10(2), 68.
- Farahdina, E. (2014). Uji Validitas Konstruk Alat Ukur Diabetes Quality Of Life (DQOL). *Volume III Nomor 4 Oktober 2014*, 361.
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *J Majority*, 4(5), 93–101.
- Fauzy, A. (2019). *Metode Sampling*. Edisi 2, Tangerang Selatan: Universitas Terbuka
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Sumber*, 17(6).

- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan ( JNIK ) LP2M Unhas*, 1(1), 1–16. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/4281>
- Kapur, R. (2020). *Contribution of Practices of Yoga and Meditation in Promoting Health and Well-being*. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/342707796\\_Contribution\\_of\\_Practices\\_of\\_Yoga\\_and\\_Meditation\\_in\\_Promoting\\_Health\\_and\\_Well-being](https://www.researchgate.net/publication/342707796_Contribution_of_Practices_of_Yoga_and_Meditation_in_Promoting_Health_and_Well-being)
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Retrieved from [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No.\\_25\\_ttg\\_Rencana\\_Aksi\\_Nasional\\_Kesehatan\\_Lanjut\\_Usia\\_Tahun\\_2016-2019\\_.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Data Dasar Puskesmas Provinsi Lampung*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin Tetap Produktif, Cegah, Dan Atasi Diabetes Melitus 2020. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, pp. 1–10. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf>
- Khasanah, A. N. (2018). *Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Dengan Senam Yoga Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus* (Universitas 'Aisyiyah). Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4168>
- Khairunnisa, K., Sari, F. F., Anggelena, M., Agustina, D., & Nursa'adah, E. (2022). Penggunaan Effect Size Sebagai Mediasi dalam Koreksi Efek Suatu Penelitian. *Jurnal Pendidikan Matematika: Judika Education*, 5(2), 138-151.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12.
- Kirana, I. S., & Budiman, A. (2019). Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Peserta Prolanis di Puskesmas Moch. Ramdhan Bandung. *Prosiding Psikologi*, 2(2).
- Laras, P. B. (2020). *Modul Perkuliahan Psikologi Perkembangan Dewasa Lansia*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana
- Lastari, A. M., & Widyatuti, W. (2020). Correlations Frequency of Exercise with Blood Sugar Levels of Members of the Hatha Yoga Club. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 241-248.
- Lestari, I. W. P. (2019). *Hubungan Tingkat Kepatuhan Mengikuti Prolanis Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Wilayah Kota Malang*.

- Sarjana Thesis, Universitas Brawijaya. Retrieved from <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/180248>
- Loung, F. S. (2021). *Yoga Therapy untuk Self-care dan Manajemen Diabetes*. Founder Yoga Lampung.
- Mandiarta, G. S., Nurwidiyanti, E., & Kardiyudiani, N. K. (2017). *Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Depok 2 Sleman*. Retrieved from [https://library.gunabangsa.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=3350](https://library.gunabangsa.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3350)
- Maschak-Carey, B. J. (2016). Assessment and Management of Patients With Diabetes Mellitus. *Brunner & Suddarth's Canadian Textbook of Medical-Surgical Nursing*, 1149–1198.
- Mirza, M. P. P. (2019). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia Di Puskesmas I Kembaran (Universitas Muhammadiyah Purwokerto)*. Retrieved from <http://repository.ump.ac.id/9466/1/M. Puguh Panji Mirza COVER.pdf>
- Ningtyas, D. W., Wahyudi, P., & Prasetyowati, I. (2013). Analisis Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*. Retrieved from <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/59225>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, R. P. (2021). *Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Mendapat Antidiabetika Oral di Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Kudus Dengan Menggunakan Kuesioner DQLCTQ*. Undergraduate Thesis, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung. Retrieved from <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/23821>
- Pahlevi, R. (2021). *Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia*. Diakses pada tanggal 20 November 2022 melalui <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/22/jumlah-penderita-diabetes-indonesia-terbesar-kelima-di-dunia>
- Pasha, E. Y. M., & Fatin, M. N. A. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Pasien Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) Diabetes Melitus Tipe 2 Di Beberapa Puskesmas Kota Bandung. *Journal Of Pharmacopolium*, 4(2).
- Perkeni. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Pb Perkeni*. Retrieved from [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org).

- Putri, F. R. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Keling 1 Kabupaten Jepara*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung. Retrieved from <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/23813>
- Ramadhan, M. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mekar Kota Banjarmasin Tahun 2020*. Skripsi, Universitas Islam Kalimantan. Retrieved from <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/3725/1/Artikel%20Muhammad%20Ramadhan%2016070212.pdf>
- Raveendran, A. V., Deshpandae, A., & Joshi, S. R. (2018). Therapeutic Role of Yoga in Type 2 Diabetes. *Endocrinology and Metabolism*, 33, 307-317. <https://doi.org/10.3803/Enm.2018.33.3.307>
- Riadi, M. (2021). *Perkembangan Usia Dewasa Madya*. <https://www.kajianpustaka.com/2021/09/perkembangan-usia-dewasa-madya.html>, diperoleh tanggal 02 Agustus 2023
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rosida, L. K., Jusup, S. A., & Murti, B. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Wanita Menopause. *Nexus Kedokt Komunitas*, 6(2), 1-10
- Safriani, I. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)*. Skripsi, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang. Retrieved from <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/200>
- Sena, I. G. M. W. (2020). Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 3(1), 1-12.
- Sreedevi, A., Unnikrishnan, A. G., Karimassery, S. R., & Deepak, K. S. (2017). The effect of yoga and peer support interventions on the quality of life of women with diabetes: Results of a randomized controlled trial. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 21(4), 524-530. [https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM\\_28\\_17](https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_28_17)
- Stephens, M. (2017). Yoga Therapy Foundations, Methods, And Practices For Common Ailments. In *North Atlantic Books*. California.
- Sugata, I. M., Suryanti, P. E., Juniarta, M. G., & Istriyanti, N. L. A. (2022). Efektivitas Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup ODHA di Bali. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 51-57
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sumintarsih, S. (2010). Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia. *OLAHRAGA: Majalah Ilmiah*, 16(1), 1-19.
- Swenson, D. (2017). Master Locust Pose in 5 Steps. <https://www.yogajournal.com/poses/master-locust-pose-in-5-steps/>, diperoleh tanggal 01 November 2022
- Syam, A.F.F. (2022). *Evaluasi Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Selama Masa Pandemi COVID-19*. Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Retrieved from <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/21250>
- Teli, M. (2017). Quality of Life Type 2 Diabetes Mellitus At Public Health Center Kupang City. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(1), 119–134. Retrieved from <http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/infokes%0AQuality>
- Ulfani, D., Safruddin, & Sudarman. (2021). Hubungan Depresi dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Window of Nursing Journal*, 01(02), 201–208. Retrieved from <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index%0AHubungan>
- Umam, M. H., Solehati, T., & Purnama, D. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Dengan Diabetes Melitus Di Puskesmas Wanaraja. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1), 70–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.419>
- WHO. (1998). Programme On Mental Health: WHOQOL User Manual. *World Health Organization*, Retrieved from <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/110129/retrieve>
- WHO. (2004). Indonesian\_WHOQOL-BREF : The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF. Retrieved from <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqolbref/docs/default-source/publishing-policies/whoqol-bref/indonesian-whoqol-bref>
- Wiasa, I. W. (2020). Yoga Theraphy Untuk Penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 65-73.
- WikiHow, S. Cara Melakukan Surya Namaskara. <https://id.wikihow.com/Melakukan-Surya-Namaskara#Referensi>, diperoleh tanggal 01 November 2022
- Yamin, S. (2021). *Tutorial Statistik SPSS, LISREL, WARPPLS, & JASP (Mudah & Aplikatif)*. Depok : PT Dewangga Energi Internasional. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2023 melalui [https://books.google.co.id/books/about/TUTORIAL\\_STATISTIK\\_SPSS\\_LISREL\\_WARPPLS\\_J.html?id=\\_rFJEAQAQBAJ&printsec=frontcover&source](https://books.google.co.id/books/about/TUTORIAL_STATISTIK_SPSS_LISREL_WARPPLS_J.html?id=_rFJEAQAQBAJ&printsec=frontcover&source)

=kp\_read\_button&hl=id&newbks=1&newbks\_redir=0&gboemv=1&ovdme=1&redir\_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Yanti, R., & Efliani, D. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jkep*, 7(1), 121–127. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i1.919>
- Yoga. (2018). Wind-Reliefing Pose (Pavanamuktasana). <https://www.artofliving.org/us-en/wind-relieving-pose-pavanamuktasana>, diperoleh tanggal 01 November 2022
- Yuantari, C., & Handayani, S. (2017). *Buku Ajar Biostatistik Deskriptif & Inferensial*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Dian Nuswantoro
- Yulianistiawati, N. (2020). *Literature Review : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus II* (Universitas Bhakti Kencana). Retrieved from <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1236>
- Zainuddin, M., Utomo, W., & Herlina. (2015). Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 890–898.