

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN YOGA MELALUI VIDEO
EDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS
23 ILIR PALEMBANG**



SKRIPSI

OLEH :

OKTA FITRIANI

NIM : 04021381821030

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
JANUARI 2021**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN YOGA MELALUI VIDEO
EDUKASI TERHADAP TINGKAT STRES PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS
23 ILIR PALEMBANG**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

OLEH :

OKTA FITRIANI

NIM : 04021381821030

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

JANUARI 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Okta Fitriani

NIM : 04021381821030

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

Indralaya, Januari 2021



Okta Fitriani

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda-tangan di bawah ini :

Nama : Okta Fitriani
NIM : 04021381821030
Program Studi : Ilmu Keperawatan (Ahli Program)
Fakultas : Fakultas Kedokteran
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui/tidak menyetujui (jika tidak menyetujui sebutkan alasannya) untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Pengaruh Pendidikan Kesehatan Yoga Melalui Video Edukasi Terhadap Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas 23 Ilir Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Indralaya

Pada Tanggal : Januari 2021

Yang menyatakan,



Okta Fitriani

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : OKTA FITRIANI
NIM : 04021381821030
JUDUL : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN YOGA
MELALUI VIDEO EDUKASI TERHADAP TINGKAT
STRES PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II DI
PUSKESMAS 23 ILIR PALEMBANG

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19890127 201803 2 001

(.....)

2. Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19790816 200312 2 002

(.....)

Mengetahui,

Ketua Bagian



Hidayati, S.Kep., Ns., M.kep
NIP. 19760220 200212 2 001

Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan

(.....)
Eka Yulia Fitri, Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19840701 200812 2 00

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : OKTA FITRIANI
NIM : 04021381821030
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN YOGA
MELALUI VIDEO EDUKASI TERHADAP TINGKAT
STRES PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II DI
PUSKESMAS 23 ILIR PALEMBANG

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 8 Januari 2021 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 8 Januari 2021

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19890127 201803 2 001

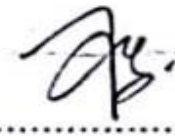
(.....)

2. Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19790816 200312 2 002

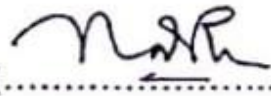
(.....)

PENGUJI SKRIPSI

1. Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19760514 200912 1 001

(.....)

2. Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19891020 201903 2 021

(.....)

Mengetahui,

Ketua Badan



Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan


Eka Yulia Fitri, Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19840701 200812 2 001

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

**Skripsi, Januari 2021
Okta Fitriani**

**Pengaruh Pendidikan Kesehatan Yoga Melalui Video Edukasi Terhadap Tingkat
Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas 23 Ilir Palembang**

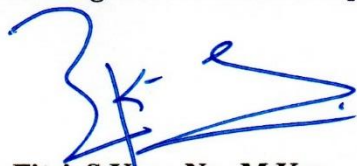
xii + 139 halaman + 5 tabel +3 skema+ 16 Lampiran

ABSTRAK

Angka kejadian Diabetes Mellitus (DM) terus meningkat setiap tahunnya di dunia. Selain mengalami gangguan secara fisik, penderita DM juga rentan mengalami stress yang dapat memperberat kondisi penderita. Tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress yaitu yoga. Yoga merupakan aktifitas fisik yang efektif mengontrol gula darah dan juga merupakan salah satu teknik relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi terhadap tingkat stress penderita DM. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan quasi eksperimental dengan *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh penderita DM tipe 2 yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas 23 ilir Palembang. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan Teknik purposive sampling yang berjumlah 16 responden. Intervensi yang diberikan berupa senam yoga melalui video edukasi yang dilakukan selama 1 minggu dan tingkat stress diukur menggunakan kuesioner DASS (*Depression Stress Scale*) melalui google form. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi terhadap tingkat stress pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas 23 Ilir Palembang dengan p value = 0.001 ($<0,5$). Diharapkan kepada penderita DM tipe 2 untuk bisa melakukan aktifitas fisik khususnya yoga secara rutin untuk mengurangi stress.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, Stress, Video, Yoga
Daftar Pustaka 52 (2011-2020).

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19840701 200812 2 001**

Pembimbing I



**Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19890127 201803 2 001**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICIN FAKULTY
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

**Thesis, Januari 2021
Okta Fitriani**

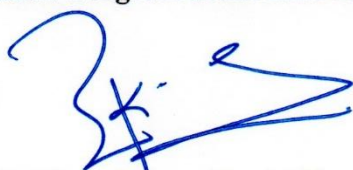
The Effect of Yoga Health Education through Video Educational on Stres Levels of Diabetes Mellitus Type II Patients in Puskesmas 23 Ilir Palembang
xii + 139 pages + 5 tabels + 3 schemes+ 16 attachment

ABSTRACT

The incidence of Diebetes Mellitus (DM) continues to increase every year in the world. Apart from experiencing physical problems, DM sufferers are also prone to experiencing stress which can aggravate the sufferer's condition. Non-pharmacological action that can be done to deal with stress is yoga. Yoga is a physical activity that effectively controls blood sugar and is also a relaxation technique. This study aims to determine the effect of yoga health education through educational videos on the stress level of DM sufferers. This research is a quantitative study using a quasi experimental one group pretest posttest. The population in this study were all DM type 2 patients who were in the working area of Puskesmas 23 Ilir Palembang. The sample selection was done using purposive sampling technique, amounting to 16 respondents. The intervention was given in the form of yoga exercises through educational videos which was carried out for 1 week and stress levels were measured using the DASS (Depression on Stress Scale) questionnaire via google form. The results showed that there was a significant influence between yoga health education through educational videos on stress levels in type 2 DM patients at Puskesmas 23 Ilir Palembang with p value = 0.001 (<0.5). It is hoped that people with type 2 diabetes will be able to do physical activity, especially yoga regularly to reduce stress.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Stress, Video, Yoga*
Refrences: *52 (2011-2020)*

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19840701 200812 2 001**

Pembimbing 1



**Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19890127 201803 2 001**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya lah penulis bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Yoga Melalui Video Edukasi Terhadap Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas 23 Ilir Palembang”. Skripsi ini digunakan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Dalam proses penyelesaian Skripsi ini, penulis tak lepas dari bimbingan dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orangtua dan keluarga yang selalu memberikan doa, bantuan, dukungan, material dan moral sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini. Terimakasih atas semua limpahan perhatian dan kasih sayang yang setulus-tulusnya.
2. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang selalu meluangkan waktu dengan penuh kesabaran, keikhlasan dalam memberikan bimbingan serta saran-saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Ibu Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktu dengan penuh kesabaran, keikhlasan dalam proses

bimbingan serta saran-saran dan semangat yang memotivasi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan Skripsi ini.

5. Dosen penguji Bapak Jaji. S.Kep, Ns., M.Kep dan Ibu Mutia Nadra Maulida S.Kep., Ns., M.Kep, terimakasih atas masukan, saran, dan dukungan yang bapak/ibu berikan, terimakasih sudah membimbing Okta hingga skripsi ini selesai.
6. Seluruh dosen serta staff ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universtas Sriwijaya yang telah membantu dan memberi kemudahan serta dorongan dalam pengurusan administrasi dalam skripsi ini.
7. Puskesmas 23 Ilir Palembang yang telah mengizinkan penulis melakukan studi pendahuluan guna melengkapi data dalam skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman AP PSIK angkatan 2018 yang telah memberikan semangat dan dukungan pada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya. Hal ini karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Semoga kebaikan dan bantuan yang telah diberikan, mendapat balasan dan keberkahan oleh Dzat Yang Maha Kaya, Allah SWT.

Indralaya, Januari 2021

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Let’s life while doing things we like”

Persembahan:

Dengan menyebut nama Allah SWT sang Maha Segala-gala-Nya, Saya persembahkan skripsi ini untuk:

- Kedua orangtuaku, Bapak Asnawi Mangkualam, dan Ibu Nurwanalita yang senantiasa memberikan dukungan dan selalu mendoakan Okta pada setiap jalan yang Okta lewati untuk memperoleh gelar S.Kep ini.
- Saudara-saudaraku, Adikku Asep Dwi Saputra, Muhammad Deni Rizki dan Muhammad Hafizh, yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan motivasi kepadaku dalam penulisan skripsi ini
- Keluargaku yang selalu memberikan bantuan, dukungan dan motivasi kepadaku dalam penulisan skripsi ini
- Untuk Dosen pembimbing, Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep.Ns.,M.Kep, dan ibu Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep terimakasih atas dukungan dan waktu yang telah diluangkan hingga akhirnya Okta bisa merampungkan skripsi ini. Atas kesabaran ibu membimbing Okta. Okta mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya .
- Untuk dosen penguji Bapak Jaji, S.Kep, Ns., M.Kep dan Ibu Mutia Nadra Maulida S.Kep., Ns., M.Kep, terimakasih atas masukan, saran, dan dukungan yang bapak/ibu berikan, terimakasih sudah membimbing Okta hingga skripsi ini selesai.
- Untuk semua orang yang ada di Puskesmas 23 Ilir Palembang Okta mengucapkan terimakasih kasih yang tak terhingga berkat kalian juga Okta bisa menyelesaikan skripsi ini dalam waktu yang tepat.
- Untuk staf TU PSIK FK UNSRI, Okta mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya karena telah membantu Okta mengurus surat menyurat yang berkaitan dengan skripsi ini.

- Untuk Desi, Lilis, Mitha, Rema, dan Grup Saranghae Chingu dan kawan-kawan AP PSIK Unsri yang lainnya, terimakasih atas dukungan kalian dan tetap semangat ya! Sukses milik mereka yang percaya tidak ada usaha yang akan mengkhianati hasilnya.
- Seluruh member EXO Kim Min-seok, Kim Jun-myeon, Zhang Yixing, Byun Baek-hyun, Kim Jong-dae, Park Chan-yeol, Do Kyung-soo, Kim Jong-in, Oh Se-hun dan my fandom exo-l. Terima kasih sudah memberikan semangat dan kebahagiaan disaat penulis sudah mulai jenuh dan lelah dalam mengerjakan skripsi melalui lagu-lagu kalian dan karya-karya kalian.
- Untuk Dwi, Pepti, Reni, Risma, Susi, dan yang lainnya, terimakasih atas dukungan kalian yang sudah membantu penulis dalam mengerjakan skripsi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
ASTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Diabetes Mellitus.....	8
1. Pengertian Diabetes Mellitus.....	8
2. Klasifikasi Diabetes Mellitus	9
3. Penyebab Diabetes Mellitus	10
4. Faktor Risiko Diabetes Mellitus	12
5. Manifestasi Klinis Diabetes Mellitus.....	13
6. Komplikasi Diabetes Mellitus	14
7. Pemeriksaan Diagnostik Diabetes Mellitus.....	16
8. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus.....	16

7.	Diagnosa Keperawatan	21
B.	Konsep Stres	27
1.	Pengertian Stres	27
2.	Jenis Stres.....	28
3.	Tahapan Stres	29
4.	Respon Terhadap Stres	31
5.	Efek Stres	35
4.	Penanganan Stres	37
4.	Faktor Yang Mempengaruhi Stres.....	37
C.	Depression Anxiety Stress Scale.....	39
D.	Konsep Senam Yoga	41
1.	Pengertian Yoga	41
2.	Tingkatan Dalam Yoga	41
3.	Jenis-Jenis Yoga	43
4.	Manfaat Yoga.....	45
5.	Gerakan Yoga.....	47
D.	Penelitian Terkait	54
E.	Kerangka Teori.....	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
A.	Kerangka Konsep	57
B.	Desain Penelitian.....	57
C.	Hipotesis Penelitian	58
D.	Definisi Operasional	59
E.	Populasi dan sampel	60
F.	Waktu Penelitian	62
G.	Etika penelitian.....	62
H.	Alat Pengumpulan Data.....	64
I.	Prosedur Pengumpulan Data.....	65
J.	Pengolahan Data dan Analisis Data	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	69
1.	Analisis Univariat	69

1. Analisis Bivariat	71
B. Pembahasan.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	54
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	59
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (n=16)	69
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan (n=16).....	70
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah melakukan Pendidikan Kesehatan Yoga melalui Video Edukasi	70
Tabel 4.4 Pengaruh tingkat stress penderita DM yang melakukan pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi	71

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	56
Skema 3.1 Kerangka konsep.....	57
Skema 3.2 Rancangan Penelitian.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari PSIK FK UNSRI
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Palembang
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari PUSKESMAS 23 Ilir Palembang
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian FK
- Lampiran 6 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Instrumen Data Demografi
- Lampiran 9 Kuisisioner Stres
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Penelitian
- Lampiran 11 Tabel Hasil Penelitian
- Lampiran 12 Output Data SPSS
- Lampiran 13 Cek Plagiat
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing 2

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data International Diabetes Federation (IDF), saat ini terdapat 382 juta penderita Diabetes Melitus (DM), yang diperkirakan bertambah 55% pada tahun 2035 menjadi 592 juta kasus. Pada akhir 2015, 548 miliar dollar amerika di pergunakan buat mengobati penyakit DM yang menyebabkan 5,1 juta kematian. Indonesia menempati urutan ketujuh di dunia dengan 8,5 juta kasus, dan China menempati urutan pertama dengan 98,4 juta kasus. Penyakit DM terus meningkat di seluruh dunia, dan negara-negara sedang bekerja keras untuk mengatasinya (IDF, 2015 dikutip; Listyarini & Fadilah, 2017).

Prevalensi DM di Indonesia pada tahun 2018 adalah sebesar 2,0%, sedangkan pada tahun 2013 sebesar 1,5% dimana angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 2%. Sedangkan Prevalensi DM pada Provinsi yang terendah terdapat di Provinsi NTT sebesar 0.9%, sedangkan Prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 3,4%, sedangkan pada Sumatera Selatan Prevalensi nya sebesar 1,4% (Riskesdas, 2018).

Dari data di atas menunjukkan bahwa angka DM tipe II terus bertambah. Jika DM tidak lekas diatasi maka akan berdampak negatif bagi penderita. Efek yang mungkin terjadi pada pasien DM terbagi menjadi dua jenis, yaitu jangka pendek dari infeksi (radang paru-paru atau luka kaki), gula darah rendah, gula darah tinggi, dan kejadian jangka panjang pada kulit, jantung, mata, tulang, dan ginjal (Fitriana, Rahmatul & Siti, 2016).

Meningkatnya jumlah penderita DM dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain faktor kegemukan, keturunan / genetik, pergantian gaya hidup, kesalahan pada pola makan, pengobatan yang dapat mempengaruhi kadar gula darah, proses penuaan, merokok, kehamilan, aktivitas fisik, serta stres (Muflihatin, 2015).

Penderita DM juga bisa merasa stres. Stres memiliki hubungan yang sangat erat dengan DM. Stres dan pola hidup tidak sehat sangat berpengaruh, ditambah dengan pesatnya perkembangan teknologi dan berbagai penyakit yang diderita akan membuat kondisi masyarakat semakin parah dan memicu timbulnya stres (Nugroho & Purwanti, 2010).

Banyak cara yang dapat untuk menghilangkan atau mengurangi stres pasien DM, metode ini mencakup efek non farmakologis dan efek farmakologis. Namun, efek farmakologis jangka panjang dapat mempengaruhi kesehatan organ dalam, terutama ginjal sebagai filter tubuh. Oleh karena itu, pilihan lain adalah efek non farmakologis, antara lain sering berdzikir, mendengarkan musik klasik, menghirup aromaterapi dan latihan yoga dan lain-lain. (Tamimy, 2015 dikutip; Yuanto, H.H., Bakar, A., Astuji, F. 2018)

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan kebutuhan setiap orang (terutama penderita DM tipe 2). Olahraga merupakan rangkaian senam terencana dan tertib buat memelihara kehidupan, mencapai ttingkatan keahlian jasmani yang cocok dengan tujuan serta meningkatkan kualitas hidup (Giriwijoyo & Sidiq, 2012). Olahraga yang dianjurkan untuk penderita DM adalah jalan kaki, jogging, bersepeda, senam, berenang, dan latihan aerobik.

Yoga ialah olahraga yang baik buat melatih respirasi sehingga jantung dan paru-paru menjadi lebih sehat. Yoga kerap disamakan dengan senam. Asumsi tersebut tidak seluruhnya salah, karena yoga memanglah induk dari senam dan bermacam tipe tari, beladiri, nyanyian dan musik (Imawati, 2017). Menurut Rachman (2012) yoga adalah salah satu filsafat hidup yang di latar belakanginya oleh ilmu pengetahuan yang universal, yakni pengetahuan tentang seni pernapasan, anatomi tubuh manusia, pengetahuan bagaimana cara mengatur pernapasan yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana cara melatih konsentrasi, menyatukan pikiran, dan lain sebagainya.

Selain itu, yoga sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang efektif mengontrol gula darah juga merupakan metode relaksasi (Devia, 2011). Pengobatan relaksasi tampaknya membantu beberapa penderita diabetes, meskipun lebih mungkin membantu penderita diabetes tipe 2 daripada penderita diabetes tipe 1. Ini karena penderita diabetes tipe 2 melepaskan insulin saat sedang stres, sehingga mengurangi stres mungkin bermanfaat untuk orang-orang ini. Penderita diabetes tipe 1 tidak memproduksi insulin, sehingga mengurangi stres tidak berpengaruh pada pengendalian stres. Beberapa orang dengan diabetes tipe 2 mungkin lebih sensitif terhadap hormon stres tertentu (American Diabetes Association, 2008 dikutip; Devia, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang, didapatkan bahwa kunjungan pasien DM pada 3 tahun terakhir dimana pada tahun 2017 berjumlah sebanyak 161 orang yang menderita DM, sedangkan pada tahun 2018 penderita DM berjumlah 126 orang, dan pada tahun 2019 penderita DM berjumlah sebanyak 154 orang. Adapun

penanganan yang telah dilakukan oleh Puskesmas 23 ilir untuk penderita DM yaitu pengukuran gula darah setiap 1 bulan sekali, memberikan edukasi tentang perubahan gaya hidupnya, serta memberikan terapi. Selain itu, di Puskesmas 23 Iilir juga terdapat Perkumpulan grup Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) dimana terdapat kegiatan seperti memberikan edukasi penyuluhan setiap 1 bulan sekali bagi penderita prolanis, cek gula darah rutin yang dilakukan setiap 6 bulan sekali, selain itu, kegiatan prolanis yang lain adalah olahraga yang di adakan setiap hari sabtu, berupa senam lansia, senam jantung sehat, dan senam rematik. Dari berbagai macam kegiatan olahraga tersebut tidak ada yang khusus bagi penderita DM maka dari itu peneliti merasa perlu memberikan kegiatan latihan fisik berupa senam yoga.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan pada uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Yoga Melalui Video Edukasi terhadap Tingkat Stress Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas 23 Iilir Palembang”

B. Rumusan Masalah

Diabetes Mellitus (DM) atau biasa disebut dengan adalah penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup, atau karena tubuh tidak dapat secara efisien menggunakan insulin yang diproduksi oleh pankreas. Ada 4 cara untuk menangani DM untuk menjaga kontrol kadar gula darah. Cara menjaga kadar gula darah, yaitu; pengobatan dengan obat atau terapi farmakologis, edukasi tentang cara mengatasi diabetes mandiri, terapi nutrisi dan gizi, serta aktifitas fisik. Aktifita fisik merupakan elemen penting

dalam mencegah dan menejemen DM tipe 2. Hal ini dikarenakan adanya perbaikan secara akut maupun kronis dari aksi dan kepekaan sel terhadap insulin. Olahraga atau aktivitas fisik adalah gerakan badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Yoga merupakan salah satu olahraga yang bisa dijadikan penyakit DM tipe 2. Untuk itu diperlukan penelitian tentang latihan fisik yoga. Berdasarkan fenomena dan uraian diatas, dapat diambil rumusan masalah belum diketahuinya apakah terdapat pengaruh pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi terhadap tingkat stress penderita DM di puskesmas 23 ilir Palembang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kessehatan yoga melalui video edukasi terhadap tingkat stress penderita DM di puskesmas 23 ilir Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik pasien DM berdasarkan umur, dan pendidikan
- b. Untuk mengetahui tingkat stress penderita DM sebelum melakukan pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi
- c. Untuk mengetahui tingkat stress penderita DM sesudah melakukan pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi
- d. Untuk mengetahui pengaruh tingkat stress penderita DM sebelum dan sesudah melakukan pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam memberikan informasi mengenai pengaruh pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi terhadap tingkat stress penderita DM, untuk mengambil keputusan dan kebijakan yang lebih baik dan memberikan pendidikan kesehatan.

2. Bagi Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNSRI

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan kegiatan penelitian dan menambah wawasan, informasi serta pengetahuan di bidang keperawatan khususnya tentang pengaruh pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi terhadap tingkat stress penderita DM.

3. Bagi Penderita DM Tipe II

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui bahwa latihan fisik yoga merupakan olahraga bagi penderita DM sehingga penderita mampu dan mau melakukan latihan fisik yoga di kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Perawat Komunitas di Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi perawat yang ada di puskesmas 23 ilir Palembang, bahwa latihan fisik yoga dapat menjadi olahraga bagi penderita DM sehingga perawat dapat membimbing untuk melakukan latihan fisik yoga.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini meneliti pengaruh latihan fisik yoga terhadap tingkat stress penderita DM. Populasi dan sampel yang digunakan adalah seluruh penduduk usia dewasa penderita DM di Puskesmas 23 Ilir Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimental dengan memakai rancangan *One Group Pretest-Posttest*, ialah penelitian dilakukan dengan metode memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dulu sebelum diukur menggunakan kuisisioner, setelah itu diberikan intervensi dan kemudian dilakukan posttest atau pengamatan akhir. Yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan yoga melalui video edukasi terhadap tingkat stress penderita DM di Puskesmas 23 Ilir Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- ADA (American Diabetes Association). (2014). *Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Diabetes Care.* https://care.diabetesjournals.org/content/37/Supplement_1/S81. Diakses pada 18 Agustus 2019.
- Aini, M. N. (2015). *Dahsyatnya Herbal & Yoga Untuk 5 Penyakit*. Yogyakarta: Real Books.
- Anita, A.T. (2018). Hubungan Tingkat Stres dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUD Kota Madiun. Diakses dari : <http://repository.stikes-bhm.ac.id/109/>. Tanggal 09 Juni 2020.
- Bararah, T., & Jauhar, M. (2016). *Asuhan Keperawatan Panduan Lengkap Menjadi Perawat Profesional*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Bilous, R., & Donnelly, R. (2014). *Buku Penanganan Diabetes*. Ed.4.P 13-16. Jakarta: Bumi Medika.
- Elpriska. (2016). Pengaruh Diabetes Self Management Education and Support (DSME/S) terhadap Stres pada Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Diakses dari : <http://diligib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1592>. Tanggal 10 Juni 2020.
- Fathoni, A., Purnamawati, D., & Syafitri, I. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Distress Lansia Dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 65-75.
- Fitriana, R., & Siti, R. (2016). *Cara Ampuh Tumpas Diabetes*. Yogyakarta: Medika.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S., & Sidiq, Z.D. (2012). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasdianah. (2018). *Mengenal Diabetes Melitus Pada Orang Dewasa dan Anak-Anak dengan Solusi Herbal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Imawati, I. (2017). Pengaruh latihan senam yoga terhadap kadar glukosa darah dan kolesterol pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Diakses dari <https://scholar.google.co.id/citations?user=sdZQVDoAAAAJ&hl=id> tanggal 18 Agustus 2019.

- International Diabetes Federation. (2015). IDF Diabetes Atlas Seventh Edition 2015. Jurnal. Dikutip tanggal 20 Agustus 2019 dari http://www.oedg.at/pdf/1606_IDF_Atlas_2015_UK.pdf.
- Irfan, M., & Wibowo, H. (2015). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Guladarah Pada Penderita Diabetes Mellitus (Dm) Di Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang: The Relationship Between Stress Level With Sugar Blood Level At People With Diabetes Mellitus (Dm) In Peterongan Clinic Jombang Regency*. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing), 1(2), 44-50.
- Jain, R. (2011). Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Kemkes RI. (2014). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Pusat Data dan Informasi. Diakses pada 20 Agustus 2019 dari https://www.google.co.id/?gws_rd=cr.ssl&ei=ax6OWK29JIGfUPmutAO#q=infodatin+diabetes.
- Khasanah, A. N., Ariyanto, A., & Wibowo, M. (2018). *Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Dengan Senam Yoga Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus*.
- Landani, A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gula Darah Puasa Terkontrol pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Peserta Prolais di Bandar Lampung. Diakses dari : <http://diligib.unila.ac.id/32100/>. Tanggal 10 Juni 2020.
- Lebang, E. (2010). *Yoga Sehari-hari untuk kesehatan*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Lebang, E. (2013). *Yoga Sehari-hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Lenggogeni, D.P. (2011). Pengaruh Teknik Relaksasi Yoga terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe II di Poliklinik Khusus Penyakit Dalam RSUP.DR.M.Djamil Padang. Diakses dari : <http://repo.unand.ac.id/139/>. Tanggal 09 Juni 2020.
- Lestari, T. P. (2018). *Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Spiritual Mindfulness Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah, Kortisol Dan Stres Klien Diabetes Melitus Tipe Ii* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Leonita (2016). Manfaat Yoga. Artikel a systematic review and meta-analysis. *Diabetes & metabolism journal*, 40(4), 259-277.

- Listyarini, A. D., Fadilah, A. (2017). Brisk walking dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus di desa klumpit kecamatan gebog kabupaten kudus. Diakses dari <http://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/File/187/139> tanggal 20 Agustus 2019.
- Malini, H., Putri, D., & Rahmi, L. H. (2019). *Pelatihan Senam Yoga Bagi Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lubuk Buaya*. Jurnal Hilirisasi Ipteks, 2(3. A), 217-235.
- Merdawati, L., Primagusty, R., Afriyanti, E., & Fatmadona, R. (2018). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. Ners Jurnal Keperawatan, 14(1), 19-30.
- Muflihatin, K.S. (2015). Hubungan Tingkat Stres dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda. Jurnal STIKES Muhammadiyah Samarinda. Diakses dari : <https://media.ne.iti.com/media/publicactions/113593-ID-none.pdf>. Tanggal 11 Juni 2020.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho & Purwanti. (2010). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kadar Gula Darah pada Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaharjo 1 Kabupaten Sukaharjo.
- Nugroho, S. A., & Purwanti, O. S. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo I Kabupaten Sukoharjo*. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 3(1), 44-51.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurmaguphita, D., & Sugiyanto, S. (2019). Gambaran Distress Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 76-82.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PB. PERKENI.
- Puspitaningsih, D & Kusuma, Y.L.H. (2017). *Diabetes Melitus, Stres dan Manajemen Stres*. Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto. Permana, Y. I., & Arum Pratiwi, S.

- K. (2017). *Hubungan Antara Lama Sakit Dengan Tingkat Distress Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Surakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rachman, S. (2012). *Yoga untuk kesehatan*. Semarang: Effhar Offset.
- Rendy, C., & Margareth. (2012). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dikutip dari : www.depkes.go.id. Diunduh pada tanggal 18 Agustus 2019.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Dikutip dari : www.depkes.go.id. Diunduh pada tanggal 15 Juni 2020.
- Riyadi, S. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rukmana, S. H., Hadi, I., & Suprayitna, M. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Mataram Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 6(2), 12-18.
- Sani, R. (2012). *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize.
- Santosa, A., & Rusmono, W. (2016). *Senam Kaki Untuk Mengendalikan Kadar Gula Darah Dan Menurunkan Tekanan Brachial Pada Pasien Diabetes Melitus*. *Medisains*, 14(2).
- Sindhu, Pujiastuti. (2015). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Soedarsono. (2016). *Cara Alami Mencegah Mengobati Diabetes*. Surabaya: Penerbit Stomata.
- Soelistijo, S. A., Novida, H., Rudijanto, A., Soewondo, P., Suastika, K., Manaf, A., et al. (2015). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2015*. Jakarta: PB.PERKENI.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukmaningrum. (2011). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stress Kerja Terhadap Pasien DM Di Rumah Sakit Provinsi Kepulauan Bangka Belitung*. Skripsi, Fakultas Ilmu Kedokteran UGM.
- Suratmiti, N. N., Sundari, L. P. R., Purnawati, S., Adiatmika, I. P. G., Muliarta, I. M., & Adiputra, L. M. I. S. H. *Penambahan Senam Yoga Efektif Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Memakai Oad Di Poliklinik Interna Rumah Sakit Tk Ii Udayana*. *Sport And Fitness Journal*, 8(3), 107-114.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2013). Faktor risiko Kejadian diabetes melitus tipe II di puskesmas kecamatan cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 6-11
- Way, K. L., Hackett, D. A., Baker, M. K., & Johnson, N. A. (2016). The effect of regular exercise on insulin sensitivity in type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes & metabolism journal*, 40(4), 253-271.
- Wayan, I. W. (2018). *Yoga Theraphy Untuk Penyakit Diabetes Melitus*. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1).
- Zainuddin, M., & Utomo, W. (2015). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2* (Doctoral Dissertation, Riau University).