

**EFEKTIVITAS WAKTU PELAKSANAAN TERAPI YOGA TERHADAP
KADAR GLUKOSA DARAH DAN TINGKAT STRESS PADA
PASIEEN DIABETES MELLITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA
KOTA PADANG**

TESIS

OLEH:

RATIKA YUZALLIA

BP 1721312075



PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

(Hema Malini, S.Kp, MN, PhD)

(Esi Afriyanti, S.Kp, M.Kep)

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
KHEKHUSUSAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2021**

**Program Studi Magister Keperawatan
Peminatan Keperawatan Medikal Bedah
Fakultas Keperawatan Universitas Andalas**

**Tesis, Desember 2020
Ratika Yuzallia**

**Efektivitas Waktu Pelaksanaan Terapi Yoga Terhadap Kadar Glukosa Darah
Dan Tingkat Stress Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas
Lubuk Buaya Kota Padang**

xix + hal + 5 Skema + 10 Tabel + 11 Lampiran

Abstrak

Penatalaksanaan aktivitas fisik seperti terapi yoga diketahui memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stress dan kontrol glikemik. Namun, masih belum banyak penelitian yang melihat kapan waktu terbaik melakukan yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektivitas waktu pelaksanaan terapi Yoga terhadap kadar glukosa darah dan tingkat stress pada pasien DM Tipe 2. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain pre dan posttest kelompok intervensi sesi pagi dan sore. Subyek penelitian terdiri dari 44 orang dengan masing-masing 22 pasien sebagai kelompok intervensi sesi pagi dan sesi sore. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan dilatih oleh instruktur yoga. Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar glukosa darah puasa pada kelompok intervensi sesi pagi 112,91 mg/dl dengan standar deviasi $\pm 24,58$, sedangkan rerata kelompok intervensi sesi sore 139,95 mg/dl dengan standar deviasi $\pm 28,984$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rerata tingkat stress pada kelompok sesi pagi dan sore sesudah intervensi. Hasil uji Independent T test diperoleh terapi yoga efektif dalam mengurangi kadar glukosa darah dan tingkat stress pada pasien DM tipe 2, namun lebih signifikan penurunan pada sesi pagi dibanding sore. Terapi yoga direkomendasikan sebagai salah satu penatalaksanaan dipagi hari untuk perawatan promotif pada pasien DM Tipe 2 dirumah.

Kata Kunci : Yoga, Kadar gula darah, Tingkat Stress, Diabetes melitus

Daftar Pustaka : 54 (2004 - 2020)

*Nursing Faculty Master Program
Specialized Nursing of Medical Surgery
The Faculty of Nursing Andalas University*

*Thesis, Desember 2020
Ratika Yuzallia*

The Time Effectiveness of Yoga Therapy on Blood Glucose Levels and Stress Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Puskesmas Lubuk Buaya, Padang City

xix + 118 pages + 5 schematics + 10 tables + 11 attachments

ABSTRACT

Yoga is one of physical activity management that affected in reducing stress level and glycemic control. However, there is not enough research that show of the best timing in doing yoga. This reasearch is for identify the effectiveness of yoga timing therapy on blood glucose and stress levels in type 2 Diabetes Mellitus patients. The method in this research is experimental with pre and post-test design with intervention group in morning and afternoon sessions. The samples are 44 persons which divide into two group for each session. The intervention was done for 5 days continuously and of trained by Yoga instructor. The result are showing the differences average fasting blood glucose in morning intervention group are 112,91 mg/dl with $SD \pm 24,58$ and afternoon seassions 139,95 mg/dl with $SD \pm 28,984$. It also shown the difference of average stress levels between morning and afternoon seassion group after implementation. The Man Whitney test showed Yoga therapy is effective on reducing blood glucose and stress level to type 2 DM patient. Afterward, was more significant reducing on morning seassion than afternoon seassion. Yoga therapy is recommended as one of promotive treatment to type 2 DM patient in the morning seassion.

*Keywords: Yoga, blood glucose levels, stress levels, diabetes mellitus
Bibliography : 54 (2004 - 2020)*