



NASKAH PUBLIKASI

**CASE REPORT: PENERAPAN SENAM YOGA DENGAN AUDIOVISUAL
DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II
DI RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA**

OLEH:

YASINTHA ERMA LIVIANDARI

NIM: 2404175

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

NASKAH PUBLIKASI

**CASE REPORT: PENERAPAN SENAM YOGA DENGAN AUDIOVISUAL
DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II
DI RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA**

Oleh:

YASINTHA ERMA LIVIANDARI

NIM 2404176

Naskah Publikasi ini disetujui pada

Tanggal 17 September 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Dosen Pembimbing



Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Fransisca Winandari.

Fransisca Winandari, S. Kep., Ns., MAN

**CASE REPORT: PENERAPAN SENAM YOGA DENGAN AUDIOVISUAL
DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE II DI RUMAH SAKIT BETHESDA
YOGYAKARTA**

Yasintha Erma Liviandari¹, Fransisca Winandari², Fally Tahiya³

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat, dengan sekitar 589 juta kasus di dunia, 877.531 di Indonesia, dan 83.568 di Provinsi DIY. Di RS Bethesda Yogyakarta, tercatat 664 pasien DM dari Januari hingga Juli 2025. Hiperglikemia dan fluktuasi kadar gula darah menjadi keluhan umum. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah senam yoga. **Metode:** Penelitian ini merupakan laporan kasus pada pasien dengan diagnosis DM tipe 2. Intervensi berupa senam yoga dengan durasi 30 menit per sesi sebanyak 1 kali dalam sehari dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Pengukuran kadar gula darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan glukometer untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Data tambahan diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap respon pasien selama menjalani terapi. **Gejala Utama:** Pasien, Ny. K, menderita DM sejak 2017 dengan keluhan kesemutan di kaki dan gula darah sewaktu 126 mg/dl. Diagnosis keperawatan adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah terkait resistensi insulin. Yoga dilakukan pada 18–21 Agustus 2025 dan menunjukkan penurunan gula darah dari 126 mg/dl menjadi 113 mg/dl. **Kesimpulan:** Senam yoga efektif menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2. **Saran:** Yoga dapat digunakan sebagai terapi komplementer dan edukasi keluarga dalam pengelolaan DM

Kata Kunci: Kadar Gula Darah, Senam Yoga, Diabetes Mellitus
Kepustakaan: 28, 2020-2025

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Perawat Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta

**CASE REPORT: THE APPLICATION OF YOGA EXERCISE WITH
AUDIOVISUAL MEDIA TO REDUCE BLOOD GLUCOSE LEVELS
IN TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS
AT BETHESDA HOSPITAL,
YOGYAKARTA**

Yasintha Erma Liviandari¹, Fransisca Winandari², Fally Tahiya³

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus (DM) is a health issue with an increasing prevalence, affecting approximately 589 million people worldwide, 877,531 in Indonesia, and 83,568 in the Special Region of Yogyakarta Province. At Bethesda Hospital Yogyakarta, 664 DM patients were recorded from January to July 2025. Hyperglycemia and blood sugar fluctuations are common complaints. One non-pharmacological management method that can be applied is yoga exercise. **Method:** This study presents a case report of a patient diagnosed with type 2 diabetes mellitus. The intervention involved 30-minute yoga sessions conducted once daily over a period of four consecutive days. Blood glucose levels were measured before and after the intervention using a glucometer to assess any changes. Additional data were collected through interviews and direct observations of the patient's responses throughout the therapy. **Main Symptoms:** The patient, Mrs. K, had been diagnosed with DM since 2017, with complaints of tingling in the feet and a random blood glucose level of 126 mg/dL. The nursing diagnosis was blood glucose instability related to insulin resistance. Yoga sessions were conducted from August 18 to 21, 2025, resulting in a decrease in blood glucose from 126 mg/dL to 113 mg/dL. **Conclusion:** Yoga exercise is effective in lowering blood glucose levels in patients with type 2 DM. **Suggestion:** Yoga can be used as a complementary therapy and as part of family education in diabetes management

Keywords: Blood Glucose Levels, Yoga, Diabetes Mellitus
Literature: 28, 2020-2025

¹Student of Nursing Professional Education Study Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Lecturer of Nursing Professional Education Study Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³Nurse of Bethesda Hospital, Yogyakarta

A. Latar belakang

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi atau kerja insulin. Penyakit ini menjadi masalah kesehatan global, terutama karena pengobatan jangka panjang dan komplikasinya yang dapat memicu gangguan psikologis, penurunan fungsi fisik, serta ketidakpatuhan pasien. Lansia lebih rentan mengalami komplikasi dan kematian akibat DM dibanding usia muda¹. Berdasarkan laporan *International diabetes federation* (2024 terdapat 589 juta penderita DM berusia 20–79 tahun di seluruh dunia, dengan prevalensi tertinggi di Asia Tenggara (107 juta). Indonesia, Survei Kesehatan 2023 mencatat 877.531 kasus terdiagnosis, dan di DIY diperkirakan mencapai 27.658 kasus pada 2025². DM termasuk sepuluh penyakit terbanyak dan penyebab kematian utama di DIY³.

Pengendalian gula darah pada penderita diabetes mellitus tidak cukup hanya dengan obat-obatan, karena penyakit ini disebabkan oleh gangguan fungsi pankreas dalam memproduksi insulin. Penurunan kadar gula darah menunjukkan perbaikan kondisi. Pergeseran pola penyakit dari menular ke tidak menular kini terjadi akibat gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan instan, kurang aktivitas fisik, dan dampak modernisasi⁴. Intervensi keperawatan mandiri yang dapat diterapkan meliputi edukasi kesehatan, pengaturan diet, pemberian obat (oral atau insulin), serta latihan fisik⁵. Latihan fisik merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif bagi pasien DM, seperti senam kaki diabetes, jalan kaki, pilates, dan yoga⁶.

Data pasien di Rumah Sakit Bethesda jumlah pasien DM selama bulan Januari sampai Juli 2025 sebanyak 664 orang. Diagnosa keperawatan yang sering menjadi permasalahan pada kasus DM di Rumah Sakit Bethesda yaitu ketidakstabilan kadar gula darah, gangguan integritas kulit/jaringan, risiko infeksi, defisit nutrisi, defisit nutrisi dan nyeri akut. Pengendalian kadar gula darah di rumah sakit masih didominasi oleh pemberian obat antidiabetes, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis yang paling sering dilakukan adalah senam diabetes, namun pemberian senam yoga belum pernah diterapkan dalam penatalaksanaan non-farmakologi, khususnya pada pasien DM.

B. Metode

Tujuan dari *case report* adalah untuk mengetahui “Bagaimana efektifitas penerapan senam yoga dengan audiovisual dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta?”. Penelitian ini merupakan laporan kasus pada pasien dengan diagnosis DM tipe 2. Intervensi berupa senam yoga dengan durasi 30 menit per sesi sebanyak 1 kali dalam sehari dan dilakukan selama 4 hari berturut-turut. Pengukuran kadar gula darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan glukometer untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Data tambahan diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap respon pasien selama menjalani terapi.

C. Gambaran Kasus

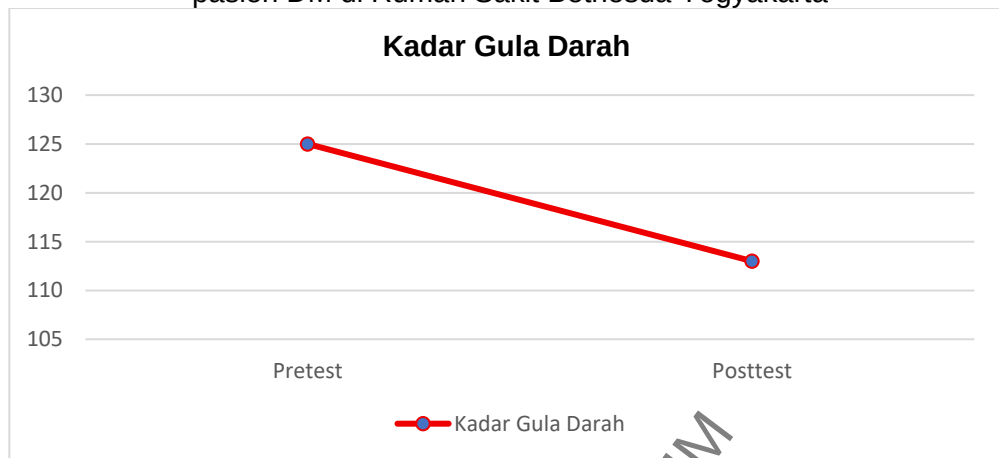
Pasien dalam kasus kelolaan bernama Ny. K berusia 51 tahun 2 bulan, beralamat di Kulonprogo. Ny. K Masuk Rumah Sakit pada tanggal 18 Agustus 2025 dengan diagnosa medis Diabetes Mellitus Tipe 2. Pengkajian dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2025 dengan hasil pengkajian Ny. K mengatakan kaki sering kesemutan, pasien mengatakan orangtuanya yaitu ayahnya memiliki riwayat penyakit DM, Pengkajian yang dilakukan pada pasien antara lain mengukur TD, Nadi, dan GDS menggunakan alat glukometer, sebelum dilakukan intervensi senam yoga peneliti mendapatkan data pada pasien yaitu GDS 126 mg/dl, TD 102/61 mmHg dan 85x/menit. Sesuai analisa data didapatkan diagnosa keperawatan pada Ny. K, adalah ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin (D.0027). Dilakukan intervensi Keperawatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI) 2020 tentang manajemen hipergliemia (I.03115) berupa tindakan terapi nonfarmakologi senam yoga sesuai dengan diagnosis keperawatan yang muncul dalam perumusan masalah. Tindakan senam yoga dilakukan selama 4 hari pada tanggal 18, 19, 20 dan 21 Agustus 2025 berdasarkan *standar operasional prosedur* (SOP) selama 30 menit. Sebelum dilakukan intervensi senam yoga didapatkan nilai GDS 126 mg/dl, kemudian setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 4 hari terjadi penurunan nilai GDS menjadi 113 mg/dl.

Tabel 1 kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi senam yoga pada pasien diabetes mellitus di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta

No	Tanggal	Pukul	Senam yoga	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	18 Agustus 2025	10.00	126 mg/dl	
2	21 Agustus 2025	14.10		113 mg/dl

Sumber: Data Primer Terolah 2025

Grafik 1 kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi senam yoga pada pasien DM di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta



Sumber: Data Primer Terolah, 2025

D. Pembahasan

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2025 di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta pada Ny. K, usia 51 tahun 2 bulan, jenis kelamin perempuan dengan diagnosis medis Diabetes Mellitus tipe 2. Pasien mengatakan kaki sering kesemutan, pasien mengatakan orangtuanya yaitu ayahnya memiliki riwayat penyakit DM, Pengkajian yang dilakukan pada pasien antara lain mengukur TD, Nadi, dan GDS menggunakan alat glukometer sebelum dilakukan intervensi senam yoga peneliti mendapatkan data pada pasien yaitu GDS 126 mg/dl, TD 102/61 mmHg dan 85x/menit.

Diabetes melitus dapat diderita dari berbagai kalangan masyarakat baik dari segi ekonomi rendah, sedang maupun tinggi karena pada dasarnya diabetes melitus ini dapat menyerang siapa saja. Tua maupun muda dapat menjadi penderita DM, umumnya fisiologis manusia mengalami perubahan yang drastis menurun dengan cepat setelah usia 40 tahun.

Penyakit diabetes melitus ini sering muncul pada usia rawan terutama pada mereka yang usianya 45 tahun dengan berat badan yang berlebih sehingga menyebabkan tubuhnya tidak peka akan insulin lagi. Teori yang ada mengatakan bahwa usia dengan ≥ 5 tahun memiliki peningkatan besar terhadap resiko terjadinya diabetes melitus dan intoleransi glukosa yang disebabkan oleh faktor degenerative yaitu menurunnya fungsi tubuh dengan kemampuan dari sel β dalam memproduksi insulin untuk metabolisme glukosa (Soegondo *et al.*, 2022).

Penyakit diabetes melitus dapat terjadi pada siapa saja termasuk jenis kelamin perempuan maupun laki-laki, yang mana ada beberapa faktor penyebab penyakit diabetes melitus seperti faktor genetika/keturunan, bisa disebabkan karena pola makan yg tidak sehat, stress dan obesitas (Musdalifah, 2020). Kejadian diabetes melitus lebih tinggi terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki disebabkan karena adanya penurunan dari hormone estrogen akibat dari menopause. Estrogen pada dasarnya mempunyai fungsi untuk menjaga keseimbangan kadar gula darah dan meningkatkan penyimpanan lemak tubuh serta hormone progesterone yang berfungsi untuk menormalkan kadar gula darah dan membantu menggunakan lemak sebagai energi (Nabyl, 2020).

2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang muncul pada pasien kelolaan yaitu ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin (D.0027). Ketidakstabilan kadar glukosa darah terjadi akibat adanya resistensi insulin yang mendahului terjadinya penurunan produksi

insulin. Hiperglikemia pada pasien diabetes melitus merupakan efek umum dari diabetes yang tidak terkontrol yang menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh. Pola makan tidak sehat menyebabkan ketidakseimbangan antara karbohidrat dan kandungan lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Akibatnya kandungan gula di dalam tubuh menjadi tinggi melebihi kapasitas kerja pankreas dan berakibat terjadinya diabetes melitus (Murtiningsih et al., 2021).

3. Rencana Tindakan Keperawatan

Perencanaan tindakan keperawatan menggunakan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu manajemen hiperglikemia (I.03115) dengan tindakan terapi nonfarmakologi senam yoga sesuai dengan diagnosis keperawatan yang muncul dalam perumusan masalah. Tindakan senam yoga dilakukan selama 4 hari pada tanggal 18, 19, 20 dan 21 Agustus 2025 berdasarkan *standar operasional prosedur* (SOP) selama 30 menit.

Yoga adalah keadaan pikiran atau state of mind. Tujuan dari yoga adalah untuk menuju kepada pikiran yang tenang. Konsentrasi kepada bagian tubuh akan lebih mudah apabila dapat dirasakan, setelah itu baru secara perlahan akan masuk ke bagian pikiran (mind). Senam yoga sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang efektif mengontrol kadar gula darah. Senam yoga termasuk kedalam alternatif bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk beberapa individu. Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernafasan (pranayamas)

dan meditasi. Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi, serta pikiran, relaksasi fisik dan emosional⁶

4. Implementasi dan Evaluasi

Sebelum dilakukan intervensi senam yoga didapatkan nilai GDS 126 mg/dl, kemudian setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 4 hari terjadi penurunan menjadi kadar gula darah yaitu menjadi 113 mg/dl. Senam yoga adalah bentuk relaksasi mandiri yang menenangkan pikiran dan membantu tubuh lebih rileks. Aktivitas senam yoga merangsang kerja otot, meningkatkan metabolisme, dan membantu penyerapan glukosa. Gerakan senam yoga juga mendukung fungsi pankreas dan hati dalam mengatur kadar gula darah. Aktivitas senam yoga juga meningkatkan aliran darah, kadar hemoglobin (Hb), adanya peningkatan jumlah sel darah merah dapat memperbaiki distribusi oksigen ke seluruh tubuh^{7,8}. Penelitian Hidayat *et al.*, yang menyatakan bahwa senam yoga dapat berperan dalam meningkatkan sensitivitas insulin, yang merupakan faktor kunci dalam pengelolaan diabetes tipe 2. Latihan yoga secara teratur dapat membantu mengurangi stres oksidatif, meningkatkan fungsi pankreas, dan menstabilkan kadar hormon yang berperan dalam regulasi gula darah⁹.

Senam yoga secara fisiologis dapat mengurangi stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Selain aman, mudah dipelajari, dan tidak memerlukan peralatan khusus, yoga juga meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, relaksasi, serta kualitas hidup⁹. Latihan senam

yoga berdurasi 30–35 menit dengan intensitas sedang, mencakup asana, pranayama, dan meditasi, mampu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Gerakan yoga yang sederhana serta teknik pernapasannya turut mendukung penyerapan oksigen secara optimal⁷.

Pelaksanaan Tindakan pada pasien kasus kelolaan dalam KIA ini dilakukan secara sistematis berdasarkan rencana yang telah disusun, menjadi tiga fase yaitu fase pertama dimulai dengan melakukan Tindakan persiapan yaitu persiapan tempat terapi (dalam keadaan bersih dan rapi), persiapan alat dan bahan untuk terapi (matras, pengeras suara dan audiovisual dalam keadaan baik), persiapan diri (cuci tangan dengan sabun, menggunakan pakaian yang rapi dan nyaman). persiapan pasien (menyapa dan mengucapkan salam, menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan, serta menganjurkan pasien untuk mengikuti gerakan senam). Fase kedua melakukan prosedur tindakan senam yoga yang meliputi gerakan pertama suptha baddha konasana selama 5 menit, gerakan kedua janu sirsasana selama 1 menit, gerakan ketiga bharadvajasana selama 20 detik, gerakan keempat marichiyasana I selama 30 detik, gerakan kelima viparita dandasana selama 1 menit, gerakan keenam adho mukha svanasana selama 5 menit, gerakan ketujuh adho mukha virasana selama 5 menit dan gerakan kedelapan savasana (relaksasi) selama 10 menit. Fase ketiga yaitu melakukan evaluasi dengan cara menanyakan keadaan pasien sesudah senam yoga.

Penurunan kadar gula darah melalui senam yoga terjadi karena kombinasi gerakan yang menenangkan tubuh, mengurangi kecemasan, serta melatih sistem saraf motorik dan otonom. Gerakan senam yoga membantu otot menyerap kelebihan glukosa, serta mendukung fungsi pankreas dan hati dalam mengatur kadar gula darah. Selain itu, aliran darah ke pankreas meningkat, membantu regenerasi sel dan meningkatkan produksi insulin¹⁰. Gerakan yoga bermanfaat dalam meningkatkan fungsi pankreas, memperlancar sistem pencernaan, serta mendukung kerja sendi, otot, dan organ dalam seperti ginjal dan paru-paru. Selain itu, yoga melancarkan sirkulasi darah, memperkuat sistem imun, menurunkan indeks massa tubuh, meningkatkan energi, serta membantu pengeluaran insulin. Yoga juga meningkatkan kontrol diri pasien, yang berdampak pada penurunan kadar gula darah, stres, dan insomnia^{11,12,13}.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh¹⁴ tentang Senam Yoga dengan Media Audiovisual terhadap Penurunan Kadar Gula Darah di Puskesmas Puyung Lombok Tengah menemukan bahwa senam yoga efektif untuk penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di Puskesmas Puyung Lombok Tengah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh¹⁴ juga menemukan bahwa ada pengaruh latihan yoga untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di wilayah Puskesmas Kadungwuni 1 Pekalongan. Penelitian Jayusman *et al.*, didapatkan bahwa senam yoga efektif menurunkan kadar gula darah pada pasien DM di Rumah Sakit umum daerah Kabupaten Karawang¹⁵.

Peneliti berasumsi bahwa setelah dilakukan intervensi senam yoga dapat menurunkan kadar gula darah karena senam yoga membantu mengatur kadar gula darah dengan meningkatkan penyerapan glukosa oleh otot dan merangsang kerja pankreas. Gerakan yoga memperlancar aliran darah ke pankreas, meremajakan sel-selnya, dan meningkatkan produksi insulin.

E. Pasien *Perspective*

Setelah dilakukan intervensi senam yoga kepada pasien selama 30 menit serta edukasi tentang senam yoga, pasien mengatakan merasa senang karena kadar gula darah sudah menurun serta nyaman dan akan menerapkan senam yoga di rumah apabila merasa kesemutan pada kaki, badan merasa lelah dan mengantuk.

F. Kesimpulan

Hasil pengkajian pada pasien kasus kelolaan didapatkan data bahwa pasien bernama Ny. K dengan diagnosis DM, berusia 51 tahun 2 bulan, berjenis kelamin perempuan, pasien mengeluh kaki sering kesemutan, sering merasa lelah dan mengantuk, TD 102/61 mmHg, nadi 85x/menit, dan GDS 126 mg/dl. Masalah keperawatan yang muncul berdasarkan data hasil pengkajian yaitu ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan resistensi insulin (D.0027).

Intervensi keperawatan yang diberikan merupakan penerapan dari *Evidence Based Nursing Practice (EBNP)* berupa tindakan senam yoga. Intervensi dilakukan selama 4 hari pada tanggal 18, 19, 20 dan 21 Agustus 2025

berdasarkan *standar operasional prosedur* (SOP) selama 30 menit. Hasil implementasi menunjukkan bahwa senam yoga dapat menurunkan kadar gula darah. Ny. K mengalami penurunan kadar gula darah setelah dilakukan terapi senam yoga selama 4 hari dari 126 mg/dl menjadi 113 mg/dl

G. SARAN

1. Bagi Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta

Dapat menerapkan intervensi senam yoga untuk mengatasi masalah keperawatan ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien DM di rumah sakit.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

KIA dapat menambah referensi untuk pengembangan ilmu dan menjadi gambaran dalam penerapan senam yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM.

3. Bagi pasien dan keluarga

Disarankan untuk melakukan senam yoga secara rutin, karena terbukti mampu menurunkan kadar gula darah, serta dapat memperbaiki kualitas istirahat tidur

4. Bagi Masyarakat

Senam yoga dapat diterapkan di masyarakat karena yoga adalah salah satu olahraga yang murah, mudah, dan dapat diterapkan di masyarakat luas

5. Bagi Penulis Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian tentang pemberian senam yoga dengan menambah kelompok pembanding

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak dr Edy Wibowo, Sp.M.,MPH selaku direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep.MB., Ph.D., Ns selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
3. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Waket I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Program Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Fransisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN selaku dosen pembimbing pembuatan KIA.
6. Ibu Ns. Fally Tahiya, S.Kep. selaku preceptor klinik Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta
7. Rekan-rekan mahasiswa prodi Pendidikan Profesi Ners angkatan XXVI STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan banyak masukan dan pengalaman sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian karya ilmiah akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arini M, Hidayah FN, Prakoso DA. Pemberdayaan Pasien Kelompok Prolanis DM Melalui Edukasi Pencegahan Dan Deteksi Dini Komorbiditas Tuberculosis-Diabetes Melitus (TB-DM). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;27(4):339–45.
2. Kemenkes RI. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta; 2024.
3. Dinkes DIY. *Profil Kesehatan D. I. Yogyakarta tahun 2022*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan D.I. Yogyakarta; 2023. 1–205 p.
4. Nurhayani Y. Literature Review: Pengaruh Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal of Health Research Science*. 2022 Jun 9;2(01):9–20.
5. Perkeni. *Buku Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2024*. Jakarta: Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia; 2024. 1–147 p.
6. Sukandi. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta; 2020.
7. Pradnyaningrum AAID, Nugraha MHS, Wibawa A, Dewi NNA. Pelatihan Yoga Mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal Pada Wanita Usia 40-55 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 2022 May 5;10(2):64–7.
8. Suratmiti NN, Sundari LPR, Purnawati S, Adiatmika IPG, Muliarta IM, Adiputra LMISH. 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*. 2020;8(3):107–14.
9. Sriwahyuni, Darmawan S, Wijayaningsih KS. Pelatihan Senam Yoga Pada Wanita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*. 2023 Oct 17;1(4):12–23.
10. Nisa LA. *Perbedaan Pengaruh Terapi Senam Yoga dan Senam Aerobik terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Demak III [Skripsi]*. [Semarang]: Universitas Islam Sultan Agung; 2022.
11. Vishakha, Gupta M, Singh S, Aggarwal A. Effect Of 8 Weeks Of Yoga On Anthropometry Parameters In Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Control Study. *Int J Med Biomed Stud*. 2020 Sep 30;4(9):84–9.
12. Saputri A, Sujianto U, Handayani F. Peningkatan Kesehatan Bagi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Melalui Latihan Yoga: Scoping Review. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2022;10(2):231–40.

13. Singh VP, Khandelwal B. Effect of yoga and exercise on glycemic control and psychosocial parameters in type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled study. *Int J Yoga*. 2020;13(2):144–51.
14. Yanti E, Suhamdani H, Halimatunnisa' M, Mastuty A, Yulandasari V. Senam Yoga Dengan Media Audiovisual Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Di Puskesmas Puyung Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*. 2023 Feb 26;13(1):70–7.
15. Jayusman MIA, Budiman B, Sitorus RE, Kosasih CE, Rumahorbo H. Senam Yin Yoga terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 2024 Feb 28;6(1):340–8.

STIKES BETHESDA YAKKUM