



KARYA ILMIAH AKHIR

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

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

Karya Ilmiah Akhir

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Memperoleh

Gelar Ners

Oleh:

YASINTHA ERMA LIVIANDARI

NIM: 2404175

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA

2025

KARYA ILMIAH AKHIR

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

Karya Ilmiah Akhir ini telah disetujui pada tanggal 12 September 2025

Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR

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

Karya Ilmiah Akhir ini disetujui pada tanggal 12 September 2025

Pembimbing

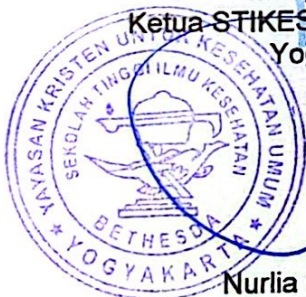
Francisca Winandari, S.Kep., Ns., MAN

Mengesahkan:

**Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta**

Mengetahui:

**Ketua Prodi Pendidikan Profesi
Ners**



**Nurlia Ikaningtyas,
S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB.,Ph.D.,NS**

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

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

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

**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**

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

PRAKATA

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya, yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan karya ilmiah akhir ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir dengan judul “*Case Report: Penerapan Senam Yoga Dengan Audiovisual dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta*”. Selama proses penyusunan karya ilmiah ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

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 Wakil 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 karya ilmiah akhir.
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.

Peneliti menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti, maka saran dan kritikan pembaca yang bersifat membangun senantiasa menjadi masukan demi perbaikan selanjutnya. Peneliti berharap kiranya karya ilmiah akhir ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Yogyakarta, September 2025

Peneliti

Yasinta Erma Liviandari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN LITERATUR	5
A. Diabetes Mellitus (DM)	5
B. Ketidakstabilan Kadar Gula Darah	16
C. Senam Yoga	18
D. Metodologi	25
BAB III GAMBARAN KASUS	27
A. Informasi terkait pasien	27

B. Manifestasi klinis	28
C. Perjalanan penyakit.....	28
D. Etiologic, faktor risiko penyakit & patofisiologi.....	29
E. Pemeriksaan diagnostik	30
F. Intervensi terapeutik.....	31
G. Tindak lanjut/ <i>outcome</i>	33
BAB IV PEMBAHASAN	36
A. Pembahasan	36
B. Pasien <i>Perspective</i>	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

Table 1 Analisis obat.....	31
Table 1 kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi senam yoga pada pasien diabetes mellitus di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta	34

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Pathway Diabetes Mellitus	14
---	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anatomi Fisiologi Sistem Endokrin	5
Gambar 2 Suptha Baddha Konasana.....	21
Gambar 3 Janu Sirsasana	21
Gambar 4 Bharadvajasana.....	22
Gambar 5 Marichiyasana I.....	22
Gambar 6 Viparita Dandasana	23
Gambar 7 Adho Mukha Svanasana	23
Gambar 8 Adho Mukha Virasana	24
Gambar 9 Savasana	24

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi senam yoga pada pasien DM di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta	34
---	----

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Subyek

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Yoga

Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Kadar Gula

Darah

Lampiran 5. Lembar Observasi Kadar Gula Darah Pasien DM

Lampiran 6. Artikel Terkait

Lampiran 7. Asuhan Keperawatan Ny. K

Lampiran 8. Dokumentasi Senam Yoga

Lampiran 9. Lembar Konsultasi

Lampiran 10. Bukti Lolos Uji Similaritas

STIKES BETHESDA YAKKUM