

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

^{1*}Dini Dwi Puspita, ²Herliawati, ³Fuji Rahmawati
^{1,2,3}Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Palembang
*e-mail: herliawati74@gmail.com

Abstrak

Tujuan : 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. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan prolanis.

Metode : Metode yang digunakan adalah *Pre Experimental Design* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, sampel sebanyak 16 responden.

Hasil : 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.

Simpulan : Simpulan, latihan yoga memiliki pengaruh besar terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

Kata kunci : DM Tipe 2, Kualitas Hidup, Lansia Awal, Latihan Yoga, Prolanis

Abstract

Aim: 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.

Method: The method used 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-value* ≤ 0.05), indicating that yoga exercises had an impact on

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

the change in the quality of life among earlyelderly patients with type 2 diabetes mellitus participating in Prolanis activities.

Result: *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.*

Conclusion: *In conclusion, yoga exercises have a big effect on changes in the quality of life among early elderly patients with type 2 diabetes mellitus who participate in Prolanis activities.*

Keywords : *Type 2 Diabetes, Quality of Life, Early Elderly, Yoga Exercise, Prolanis*

PENDAHULUAN

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.¹

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.² 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.³

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.⁴

Prevalensi diabetes melitus menunjukkan peningkatan seiring dengan bertambahnya usia penderita, terutama pada lansia awal (usia 46-55 tahun) yang merupakan masa peralihan menjadi tua diikuti dengan penurunan fungsi organ dan jumlah hormon pada tubuh yang menyebabkan lansia awal banyak menderita penyakit tidak menular yaitu diabetes melitus tipe 2.⁵

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.⁶ 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 WHOQOL Group dalam Pasha & Fatin (2021)⁷ 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 sangat penting bagi penderita DM karena berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas, bertanggung jawab terhadap kondisi kesehatannya, dan mempengaruhi berat ringannya penyakit, serta jika penderita memiliki kualitas hidup yang buruk dapat memperparah kondisi hingga menyebabkan kematian.⁸ Oleh karena itu, pengoptimalan kualitas hidup menjadi salah satu tujuan penatalaksanaan DM.⁹

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

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.⁷ Kegiatan Prolanis ini mencakup upaya-upaya pencegahan komplikasi berlanjut dan peningkatan kesehatan masyarakat, diantaranya yaitu konsultasi medis, pemberian obat, penyuluhan, kunjungan rumah, pengecekan kadar gula darah, senam hipertensi dan senam diabetes melitus.

Hasil wawancara dan pengisian kuesioner yang dilakukan kepada 10 penderita DM tipe 2 yang sedang mengikuti kegiatan Prolanis di Balai Desa Mandalasari Puskesmas Mataram Baru 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 pegal-pegal, tidak nyaman, merasa cemas, dan sulit beristirahat. *“semenjak meluacara prolanis tiap hari rabu saiki wes mulai penak, lek enek keluhan langsung isongomong 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.

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.⁹ 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.¹⁰ Dalam yoga, individu akan melakukan latihan yang terdiri dari pose (gerakan tubuh), pranayama (teknik pernafasan), dan meditasi/relaksasi yang disertai dengan pemberian afirmasi positif.

Latihan yoga telah terbukti berhasil meningkatkan kualitas hidup pada penderita penyakit diabetes melitus tipe 2 seperti yang ditunjukkan pada penelitian Sreedevi, et al (2017)¹¹ menyebutkan bahwa penderita diabetes melitus yang diberikan intervensi yoga mengatakan mereka merasakan pengurangan gejala yang berhubungan dengan diabetes melitus, tidur yang baik, kecemasan berkurang, dan mengalami penurunan nyeri.

Berdasarkan latar belakang dan data-data 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?”

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang menggunakan metode penelitian *Pre Experimental Design* melalui pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia awal penderita DM tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis di Desa Mandalasari bagiangdari Puskesmas Mataram Baru yang aktif mengikuti kegiatan dan bersedia menjadi responden penelitian sejumlah 16 orang yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu yang mau melakukan gerakan yoga, berjenis kelamin perempuan, berusia 46 – 55 tahun, penderita DM tipe 2 dengan kualitas hidup buruk berdasarkan kuesioner WHOQOL- BREF dan individu dengan status kebugaranfisik yang baik. Sementara kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu penderita yang mempunyai komplikasi kronis (retinopati diabetik, nefropati diabetik, neuropati diabetik, ulkus diabetikum, stroke, penyakit jantung), memiliki riwayat patah tulang, individu yang baru saja mengalami cedera otot atau sendi yang belum sembuhsepenuhnya, dan individu yang sudahterbiasa melakukan latihan yoga.

Semua responden mendapatkan perlakuan berupa latihan yoga yang dilakukan selama kurang lebih 30 menit dan dilaksanakan sebanyak 3 kali/minggu dalam 2 minggu. Penelitian ini dilaksanakan di Balai Desa Mandalasari yang termasuk dari wilayah kerja Puskesmas Mataram Baru, Kabupaten Lampung Timur. Latihan yoga dalam penelitian ini dipandu oleh instruktur yoga profesional dan bersertifikasi.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahuikualitas hidup pada lansia awal penderita DM tipe 2 adalah kuesioner DQOL yang dimodifikasi dan diterjemahkan oleh Chusmeywati (2016)¹⁸ terdiri dari 12 pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui persepsi dari penderita DM tipe 2 berdasarkan kepuasan serta dampak dari penyakit. Instrumen ini terdiri dari 7 pertanyaan positif dan 5 pertanyaan negatif dengan skala likert rentang skor 1-5. Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin baik kualitas hidup yang dimiliki responden, dan jika skor yang didapat semakin rendah makakualitas hidup responden semakin buruk.

Penelitian ini sudah melalui uji penapisan kaji etik dan mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan (KEPKK) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 03 Maret 2023 dan 12 September 2023 dengan Nomor Protokol 033-2023 dan 204-2023.

Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi distribusi frekuensi dan persentase dari karakteristik responden (pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, lama menderita DM tipe 2 dan penyakit penyerta) serta kualitas hidup sebelum dan sesudah dilakukan latihan yoga. Sementara analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test* untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita DM tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis. Nilai signifikansi atau tingkat kemaknaan dalam menerima atau menolak keputusan hipotesis yang dipergunakan sebesar 5% ($\alpha = 0,05$). Perhitungan seberapa besar pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis akan dihitung menggunakan *effect size*. Analisis data dilakukan dengan bantuan *software SPSS*.

**Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif”
Tahun 2023**

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Status Pernikahan, Lama Menderita DM Tipe 2 dan Penyakit Penyerta (n=16)

Karakteristik Responden	(f)	(%)
Pendidikan		
Tidak sekolah	0	0.0
SD/ sederajat	8	50.0
SMP/ sederajat	5	31.3
SMA/ sederajat	3	18.8
Perguruan tinggi	0	0.0
Pekerjaan		
Tidak bekerja	8	50.0
Pedagang	4	25.0
Karyawan	0	0.0
Petani	4	25.0
PNS	0	0.0
Lain-lain	0	0.0
Status Pernikahan		
Kawin	12	75.0
Belum kawin	0	0.0
Janda	4	25.0
Lama Menderita DM tipe 2		
≤5 Tahun	7	43.8
>5 tahun	9	56.3
Penyakit Penyerta		
Hipertensi	5	31.3
Asam Urat	3	18.8
Kolesterol	2	12.5
Maag	2	12.5
Tidak ada	4	25.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui setengah dari responden berpendidikan terakhir SD/ sederajat sebanyak 8 orang (50,0%), setengahnya responden tidak bekerja sebanyak 8 orang (50,0%), sebagian besar memiliki status pernikahan kawin sebanyak 12 orang (75,0%), lebih dari setengahnya responden menderita DM tipe 2 selama lebih dari 5 tahun sebanyak 9 orang (56,3%), dan kurang dari setengahnya memiliki penyakit penyerta hipertensi sebanyak 5 orang (31,3%).

Tabel 2. Perubahan Kualitas Hidup Responden Sebelum Dan Setelah Dilakukan Latihan Yoga (n=16)

Kualitas hidup	Sebelum dilakukan latihan yoga		Setelah dilakukan latihan yoga		P-value	r
	(f)	(%)	(f)	(%)		
Buruk	16	100.0	3	18.8	0.000	0,9015
Baik	0	0.0	13	81.3		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh responden mempunyai kualitas hidup buruk sebelum dilakukan latihan yoga yaitu sejumlah 16 lansia awal penderita DM tipe 2 (100%) dan setelah dilakukan latihan yoga sebagian besar responden mempunyai kualitas hidup baik

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

meningkat yaitu sejumlah 13 lansia awal penderita DM tipe 2 (81,3%). Sedangkan terdapat 3 responden yang belum mengalami perubahan kualitas hidup atau masih mempunyai kualitas hidup yang buruk.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS 24 dengan tingkat signifikansi yang digunakan sebesar 5% ($\alpha = 0.05$) diperoleh hasil p -value = 0,000 yang berarti $p \leq 0,05$ maka ada pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

Berdasarkan nilai *effect size* (r), dapat dilihat bahwa nilai besarnya pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis adalah sebesar 0,9015. Angka tersebut berada di atas 0,5 ($0,9015 > 0,5$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan yoga memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada lansia awal penderita DM tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis didapatkan bahwa setengahnya dari responden berpendidikan terakhir SD/ sederajat yaitu sebanyak 8 orang (50,0%). Ningtyas et al (2013)¹² mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2, sehingga penderita DM tipe 2 yang memiliki tingkat pendidikan rendah mempunyai risiko lebih tinggi mengalami kualitas hidup buruk dibandingkan dengan penderita yang berpendidikan tinggi. Individu dengan pendidikan rendah cenderung berdiam diri dan kurang aktif untuk mencari informasi tentang manajemen perawatan, pengelolaan DM, pengontrolan gula darah, dan peningkatan kualitas hidup.¹³

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa lansia awal penderita DM tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis setengahnya dari responden tidak bekerja yaitu sebanyak 8 orang (50,0%). Individu yang tidak bekerja cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah sehingga dapat meningkatkan risiko mengalami diabetes melitus tipe 2. Namun, individu yang mempunyai pekerjaan pun tidak menutup kemungkinan untuk menderita DM tipe 2 dan mengalami kualitas hidup yang buruk dikarenakan individu yang bekerja cenderung mengalami stress yang dapat mengakibatkan produksi hormon kortisol meningkat sehingga kadar glukosa dalam darah akan menumpuk karena glukosa sulit masuk ke dalam sel.¹²

Karakteristik responden berdasarkan status pernikahan pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa lansia awal penderita DM tipe 2 sebagian besar memiliki status pernikahan kawin sebanyak 12 orang (75,0%) dan lansia awal penderita DM tipe 2 dengan status pernikahan janda sebanyak 4 orang (25,0%). Menurut Perwitasari et al, (2017) dalam Nugraha (2021)¹⁴ menyebutkan bahwa individu yang telah menikah cenderung mengalami stres karena tanggung jawab atas

pernikahannya sehingga mudah mengalami kecemasan dan banyak pikiran dibandingkan dengan individu yang tidak menjalani pernikahan (tidak menikah atau berstatus janda/duda) karena memiliki tanggung jawab yang berbeda. Namun dengan demikian, tidak adanya pendamping hidup pada penderita DM juga dapat mempengaruhi kualitas hidup dikarenakan

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

perasaan sedih dan depresi yang mendalam sehingga mempengaruhi motivasi penderita DM untuk melakukan terapi atau pengelolaan penyakit DM.¹²

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden dengan lama menderita DM tipe 2 lebih dari 5 tahun yaitu sebanyak 9 orang (56,3%), dan penderita DM dengan lama menderita kurang dari 5 tahun memiliki frekuensi sebanyak 7 orang (43,8%). Menurut Teli (2017)¹⁵ penderita yang sudah lama menderita DM akan merasa lebih cemas berkaitan dengan proses penyakitnya dan semakin besar risiko munculnya komplikasi yang dapat berpengaruh terhadap persepsi kesehatan dan kualitas hidup.

Penyakit penyerta yang diderita oleh lansia awal penderita DM tipe 2 berdasarkan hasil penelitian yaitu hipertensi sebanyak 5 orang (31,3%), asam urat sebanyak 3 orang (18,8%), kolesterol sebanyak 2 orang (12,5%), maag sebanyak 2 orang (12,5%), dan yang tidak memiliki penyakit penyerta sebanyak 4 orang (25,0%). Adanya penyakit penyerta atau komplikasi dapat menyebabkan bertambahnya keluhan yang dialami, baik keluhan fisik maupun psikologis dan emosi yang dapat mempengaruhi aktifitas fisik, sosial, dan keluhan lainnya.¹⁵ Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia awal penderita DM tipe 2.

Pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan prolanis

Perubahan pada hasil pengukuran kualitas hidup sebelum dan setelah dilakukan latihan yoga dengan memperhatikan hasil uji statistik *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi p value = 0,000 yang berarti $p \leq 0,05$ maka ada pengaruh latihan yoga terhadap perubahan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis. Dari perhitungan *effect size* (r) didapatkan hasil sebesar 0,9015, angka tersebut berada di atas 0,50 ($0,9015 > 0,50$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan yoga memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

Latihan yoga pada lansia awal penderita DM tipe 2 terdiri dari beberapa komponen yaitu asana (postur tubuh/pose yoga), pranayama (teknik pernafasan) dan meditasi. Asana (postur tubuh) ini merupakan bagian dari latihan fisik dengan postur tubuh yang nyaman dilakukan dengan cara meregangkan otot dan mengistirahatkan kembali secara bertahap dan teratur dilakukan dengan perlahan.

Setiap pose asana yang dilakukan memberikan manfaat yang berbeda-beda, salah satu tujuan pose yang diberikan pada penderita DM tipe 2 adalah untuk merangsang fungsi kerja pankreas sehingga akan meningkatkan aliran darah ke pankreas, meremajakan sel-sel organ serta meningkatkan kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin. Selain itu, pose-pose yang dilakukan mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menghambat hormon stress dan meningkatkan sekresi hormon relaksan sehingga menimbulkan ketenangan dan kestabilan emosi.¹⁶ Sehingga lansia awal penderita DM tipe 2 yang melakukan teknik ini akan mengalami keseimbangan emosi dan meningkatkan produksi insulin serta meningkatkan kelenturan otot-otot tubuh yang berpengaruh pada peningkatan kekuatan fisik dan energi.

Hal ini juga ditunjukkan dari manfaat pelaksanaan pranayama atau teknik pernafasan yoga yang dilakukan secara perlahan dan mendalam dapat memberikan ketenangan bagi tubuh, melancarkan energi di dalam tubuh, dan meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

meningkatkan kesehatan pada fisik, psikis dan spiritual. Hal tersebut didukung pernyataan dari Sena(2020)¹⁷ yaitu saat melakukan pernapasan secara benar, teratur, dan dinamis maka tubuh secara fisik dan psikis akan membentuk tameng pertahanan atau imunitas tubuh sehingga tubuh akan terhindar dari penyakit yang dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah dan sakit-sakitan.

Meditasi yang diberikan kepada responden dipandu oleh instruktur yoga dengan pemberian afirmasi positif dan diiringi oleh irama musik yang menenangkan sehingga responden hanya berfokus pada kesadaran terhadap kondisi tubuh, pikiran dan perasaannya, suara pemandu dan suara irama musik.

Stimulasi dari irama musik dan suara pemandu yang memberikan afirmasi positif dapat membuat ketenangan dan menghilangkan ketegangan dalam jiwa lansia awal penderita DM tipe 2 sehingga tidak merasakan kekhawatiran dan ketakutan terhadap kondisi yang dialami, meningkatkan motivasi untuk tetap menjaga kesehatannya, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berfikir positif. Kesadaran terhadap tubuh, pikiran dan perasaannya mengembangkan kemampuan individu untuk dapat menghargai diri sendiri dan juga memudahkan individu untuk menghargai orang lain dan lingkungan sehingga menjadi mudah bersyukur dan menerima setiap kondisi. Hal tersebut didukung oleh teori dari Loung (2021)¹⁹ bahwa pemberian afirmasi positif dalam pelaksanaan yoga untuk penderita DM tipe 2 bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan konsentrasi, membangun kepercayaan diri, menghubungkan tubuh dan pikiran, serta meningkatkan motivasi dan rasa syukur.

Penelitian ini didukung oleh penelitian internasional yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sreedevi, *et al.*, (2017)¹¹ yang berjudul “The Effect Of Yoga And Peer Support Interventions On The Quality Of Life Of Women With Diabetes” menunjukkan hasil bahwa pada kelompok yoga skor domain lingkungan dan domain psikologis mengalami peningkatan, sedangkan skor kualitas hidup pada domain fisik dan sosial mengalami penurunan. Hal ini berbeda dengan perasaan sejahtera yang diungkapkan oleh peserta yoga bahwa mereka merasa jauh lebih baik secara fisik dan mental, gejala dari penyakit seperti mulut kering, poliuria di malam hari, dan nyeri sendi berkurang, pasien juga mengatakan bahwa mereka merasa lebih waspada dan energik dengan sedikit rasa sakit dan nyeri. Sehingga terjadi pengurangan gejala yang berhubungan dengan diabetes, tidur yang baik, mengurangi kecemasan serta pengurangan nyeri dan nyeri rematik.

Berdasarkan penelitian Yanti & Efliani (2022)²⁰ tentang pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan *p-value* 0,000 serta yoga bisa menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ebrahimi, Nejad, & Pordanjani (2017)²¹ yang berjudul “Effect of Yoga and Aerobics Exercise on Sleep Quality in Women with Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial” menunjukkan hasil bahwa latihan yoga lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan latihan aerobik pada wanita yang menderita diabetes tipe 2, sehingga latihan yoga dapat disarankan untuk pasien DM.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Kapur (2020)²² bahwa ketika individu mempraktikkan teknik yoga dan meditasi secara teratur, maka latihan yoga dapat berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan yang baik. Selain itu, yoga dapat membantu dalam mengendalikan rasa sakit dan membantu dalam pelaksanaan rutinitas sehari-hari dengan baik.

Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif” Tahun 2023

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan yoga terhadap perubahankualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis (ρ value=0,000). Serta latihan yoga memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis ($r=0,9015$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Maschak-Carey BJ. Assessment and Management of Patients With Diabetes Mellitus. Brunner & Suddarth's Canadian Textbook of Medical-Surgical Nursing. 2016:1149–1198.
2. Arsad SFM, Dungga EF, Hunawa RD, Kidamu SC. Health Locus of Control With Diet Compliance In Diabetes Mellitus Patients. *Jambura NursingJournal*, 2023;5(1):101-115
3. Pahlevi R. Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia. 2021. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/22/jumlah-penderita-diabetes-indonesia-terbesar-kelima-di-dunia>
4. Yulianistiawati N. Literature Review : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes MelitusII (Universitas Bhakti Kencana). 2020. Available from: <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1236>
5. Hakim LN. Urgensi Revisi Undang- Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Sumber*.2020;17(6).
6. Laras PB. Modul Perkuliahan Psikologi Perkembangan Dewasa Lansia. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana;2020.
7. Pasha EYM, Fatin MNA. 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*. 2021;4(2).
8. Zainuddin M, Utomo W, Herlina. Hubungan Stres Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Online Mahasiswa*.2015;2(1):890–898.
9. Perkeni. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. Pb Perkeni. 2021. Available from: www.ginasthma.org.
10. Kinasih AS. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*. 2010;18(1):1–12.
11. Sreedevi A, Unnikrishnan AG, Karimassery SR, Deepak KS. 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*.2017;21(4):524–530. https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_28_17
12. Ningtyas DW, Wahyudi P, Prasetyowati, I. Analisis Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*. 2013. Available from: <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/59225>
13. Syam AFF. Evaluasi Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Selama Masa Pandemi COVID-19. Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. 2022. Available from: <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/21250>
14. Nugraha RP. 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. 2021. Available from: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/23821>

**Seminar Nasional Keperawatan “Penatalaksanaan Kebutuhan Seksual pada Pasien Paliatif”
Tahun 2023**

15. Teli M. Quality of Life Type 2 Diabetes Mellitus At Public Health Center Kupang City. *Jurnal Info Kesehatan*.2017;15(1):119–134. Available from <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/infokes%0AQuality>
16. Safriani I. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang). Skripsi, *Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*.2017. Available from:<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/200>
17. Sena IGMW. Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. 2020;3(1):1-12.
18. Chusmeywati V. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitusdi RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Unit II. Karya Tulis Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2016. Available from: <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/6430?show=full> Loung FS. Yoga Therapy untuk Self-care dan Manajemen Diabetes. *Founder Yoga Lampung*;2021.
19. Yanti R, Efliani D. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jkep*.2022;7(1):121–127. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i1.919>
20. Ebrahimi M, Guilan-Nejad TN, Pordanjani AF. Effect Of Yoga And Aerobics Exercise On Sleep Quality In Women With Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Sleep Science*. 2017;10(2):68.
21. Kapur R. Contribution of Practices of Yoga and Meditation in Promoting Health and Well-being. 2020. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/342707796> Contribution of Practices of Yoga and Meditation in Promoting Health and Well-being