

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I yang mana merupakan puskesmas yang pertama kali dibangun di kecamatan Abiansemal pada tahun 1973, yang terletak di Banjar Delod Pasar Desa Blahkiuh, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, sekitar 5 km dari ibu Kota Mangupura.

Pada tahun 2014 dengan pengembangan pembangunan Puskesmas Abiansemal IV, maka wilayah kerja dibagi menjadi dua. Batas wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I per tahun 2022 adalah sebagai berikut : dimana pada bagian Utara puskesmas abiansemal I terdapat Desa Carang Sari, Desa Blahkiuh selanjutnya pada daerah Timur terdapat Desa Selat, Desa Punggul, Desa Bongkasa, pada bagian Selatan terdapat Desa Mambal, Desa Abiansemal, dan pada bagian Barat terdapat Desa Penarungan, Desa Baha.

Luas wilayah kerja seluruhnya : 17,04 km², jumlah penduduk seluruhnya : 27.966 jiwa. Jumlah desa wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I terdiri dari 5 desa yaitu dengan desa sangeh terdiri dari 8 dusun, desa blahkiuh terdiri dari 7 dusun, desa abiansemal terdiri dari 8 dusun, desa ADYC 6 dusun dan desa ayunan terdiri dari 4 dusun.

Wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I memiliki kegiatan yang dilaksanakan setiap bulannya dimana adanya posyandu lansia oleh kader posyandu dan anggota pelayanan puskesmas abiansemal I,

posyandu lansia telah dilaksanakan di 5 banjar yaitu terdiri dari br. Tegal gerana, br. Badung tengah ayunan, br. Pacung sangeh, br. Tengah blahkiuh, br. Gunung abiansemal. Posyandu lansia merupakan garda terdepan dalam meningkatkan kesehatan lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I.

Dasar pertimbangan peneliti menetapkan UPTD Puskesmas Abiansemal I sebagai lokasi penelitian dikarenakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I menjadi salah satu adanya penderita diabetes mellitus terbanyak di kabupaten badung yakni 1.120 penderita (Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 2021) dan Desa Abiansemal merupakan wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I yang menjadi salah satu jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak. Penelitian ini mendapat dukungan dari UPTD Puskesmas Abiansemal I dan juga responden sebagai sampel penelitian ini, hal ini ditunjukkan dengan tersedianya tempat penelitian yang memadai dan tercapainya pengumpulan data responden penelitian.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah lansia dengan penderita diabetes mellitus yang berjumlah 50 responden dengan karakteristik, dapat dilihat sebagai berikut :

a. Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia

Berikut ini disajikan pada tabel 2 mengenai distribusi frekuensi responden menurut kelompok usia lansia dengan diabetes mellitus di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023 seperti tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Resonden Berdasarkan Usia Lansia dengan Diabetes Mellitus
di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abianseml I Kecamatan Abianseml
Kabupaten Badung Tahun 2023

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	Pra Usia Lanjut (45-59 tahun)	6	12,5
2	Usia Lanjut (60-69 tahun)	34	70,8
3	Usia Lanjut Dengan Resiko Tinggi (> 70 tahun)	10	16,7
Total		50	100,0

Berdasarkan Tabel 2, data responden berdasarkan usia diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia lanjut (60-69 tahun) sebanyak 34 orang (70,8%), Usia lanjut dengan resiko tinggi (> 70 tahun) sebanyak 10 orang (16,7%), dan Pra Usia Lanjut (45-59 tahun) sebanyak 6 orang (12,5%).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berikut ini disajikan pada tabel 3 mengenai distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin lansia dengan penderita diabetes mellitus di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abianseml I Kecamatan Abianseml Kabupaten Badung Tahun 2023 seperti tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia dengan
Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abianseml I Kecamatan
Abianseml Kabupaten Badung Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	20	40,5
2	Perempuan	30	59,5
Total		50	100,0

Berdasarkan Tabel 3, data responden jenis kelamin di peroleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 30 orang (59,5%) dan 20 orang (40,5%) berjenis kelamin laki-laki.

c. Karakteristik reponden berdasarkan pendidikan

Berikut ini disajikan pada Tabel 4 mengenai distribusi frekuensi responden menurut pendidikan lansia dengan diabetes mellitus di wilayah kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023 seperti tabel 4 dibawah ini :

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia dengan Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abianemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Sekolah	7	14,3
2	SD	22	44,5
3	SMP	6	12,5
4	SMA	13	24,5
5	Perguruan Tinggi	2	4,2
Total		50	100,0

Berdasarkan Tabel 4, data responden berdasarkan pendidikan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 22 orang (44,5%), 13 orang (24,5%) berpendidikan SMA, 7 orang (14,3%) tidak sekolah, 6 orang (12,5%) berpendidikan SMP, dan 2 orang (4,2%) berpendidikan perguruan tinggi.

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Berikut ini disajikan pada Tabel 5 mengenai distribusi frekuensi responden menurut pekerjaan lansia dengan diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023 seperti tabel 5 dibawah ini :

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia dengan Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak Bekerja	3	6,3
2	Ibu Rumah Tangga	12	23,1
3	Petani	14	28,0
4	Pedagang	14	28,0
5	Wiraswasta	4	8,3
6	Pensiunan PNS	3	6,3
Total		50	100,0

Berdasarkan Tabel 5, data responden berdasarkan pekerjaan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden terdapat pada petani dan pedagang dimana dengan jumlah reponden sebanyak 14 orang (28,0%), 3 orang (6,3%) tidak bekerja, 3 orang (6,3%) sebagai pensiunan PNS, 12 orang (23,1%) sebagai ibu rumah tangga, dan 4 orang (8,3%) sebagai wiraswasta.

3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian

- a. Kadar gula darah sewaktu sebelum dilakukan pemberian Terapi Yoga pada Penderita Diabetes Mellitus

Disajikan pada Tabel 6, mengenai distribusi frekuensi kadar gula darah sebelum dilakukan pemberian terapi yoga, responden terlebih dahulu dilaksanakan pengukuran kada gula darah sewaktu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Tahun 2023 seperti tabel 6 dibawah ini

Tabel 6
Distribusi Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dilakukan Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Gula Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Stabil	5	10.0
Kurang Stabil	33	66.0
Tidak Stabil	12	24.0
Total	50	100.0

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa dari 50 responden sebelum diberikan terapi yoga mayoritas responden dengan hasil gula darah sewaktu kurang stabil sebanyak 33 orang (66.0%), dengan kadar gula darah tidak stabil sebanyak 12 orang (24.0%) dan kadar gula darah stabil sebanyak 5 orang (10.0%).

b. Kadar gula darah sewaktu setelah dilakukan Pemberian Terapi Yoga pada Penderita Diabetes Mellitus

Disajikan pada tabel 7, mengenai distribusi frekuensi kadar gula darah setelah dilakukan pemberian terapi yoga pada penderita diabetes, responden terlebih dahulu diukur kadar gula darah sewaktu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansema I Tahun 2023 seperti tabel 7 dibawah ini :

Tabel 7

Distribusi Kadar Gula Darah Sewaktu Setelah dilakukan Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansema I Kecamatan Abiansema Kabupaten Badung Tahun 2023

Gula Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Stabil	10	20.0
Kurang Stabil	38	76.0
Tidak Stabil	2	4.0
Total	50	100.0

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa dari 50 responden sebelum diberikan terapi yoga mayoritas responden mengalami penurunan dengan hasil gula darah sewaktu kurang stabil sebanyak 38 orang (76.0%), dengan kadar gula darah stabil sebanyak 10 orang (20.0%) dan responden dengan kadar gula darah tidak stabil sebanyak 2 orang (4.0%).

4. Hasil Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk melihat gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan karakteristik kelompok usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.

a. Gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan usia

Berikut disajikan pada Tabel 8 dan 9, mengenai gambaran pemberian terapi yoga berdasarkan usia pada lansia penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023, seperti tabel 8 dan 9 dibawah ini :

Tabel 8

Distribusi Kadar Gula Darah Sebelum Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Usia	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Diabetes							
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
45-59 Tahun	1	2.0	2	4.0	3	6.0	6	12.0
60-69 Tahun	3	6.0	23	46.0	8	16.0	24	68.0
>70 Tahun	1	2.0	8	16.0	1	2.0	10	20.0
Total	15	30,0	28	56,0	7	14.0	50	100.0

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa sebelum pemberian terapi yoga pada penderita diabetes mellitus dikelompokkan berdasarkan usia dimana mayoritas responden yang mengalami kadar gula darah kurang stabil dimana yang berusia 60 – 69 tahun sebanyak 16 orang (32.0%).

Tabel 9
Distribusi Kadar Gula Darah Setelah Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Usia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Usia	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
45-59 Tahun	2	4.0	3	6.0	1	2.0	6	12.0
60-69 Tahun	16	32.0	13	26.0	5	10.0	34	68.0
>70 Tahun	0	0	9	18.0	1	2.0	10	20.0
Total	15	30,0	28	56,0	7	14.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus yang melakukan pemeriksaan kadar gula darah berdasarkan usia menunjukkan bahwa setelah diberikannya terapi yoga responden penderita diabetes mellitus mengalami penurunan kadar gula darah, dengan melakukan terapi yoga dimana mayoritas responden berdasarkan usia 60-69 tahun sebanyak 16 orang (32.0%) mengalami kadar gula darah stabil, 13 orang (26.0%) mengalami kadar gula kurang stabil.

b. Gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan jenis kelamin

Berikut disajikan pada Tabel 10 dan 11 , mengenai gambaran pemberian terapi yoga berdasarkan Jenis kelamin pada lansia penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023, seperti tabel 10 dan 11 dibawah ini :

Tabel 10
Distribusi Kadar Gula Drarah Sebelum Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Jenis Kelamin	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Laki-laki	2	4.0	12	24.0	6	12.0	20	40.0
Perempuan	3	6.0	21	42.0	6	12.0	30	60.0
Total	5	10.0	33	66.0	12	24.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 10. Diketahui bahwa sebelum pemberian terapi yoga berdasarkan jenis kelamin mayoritas penderita diabetes mellitus yang melaksanakan pemeriksaan kadar gula darah dengan hasil kurang stabil yaitu pada perempuan sebanyak 21 orang (42.0%).

Tabel 11
Distribusi Kadar Gula Drarah Setelah Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Jenis Kelamin	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Laki-laki	7	16.0	7	16.0	4	8.0	20	40.0
Perempuan	14	24.0	16	36.0	0	0	30	60.0
Total	21	38.0	23	42.0	4	8.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga dimana responden penderita diabetes mellitus mengalami penurunan kadar gula darah, dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (36.0%) masih mengalami kadar gula

darah kurang stabil dan sebanyak 14 orang (24.0%) dengan hasil kadar gula darah stabil.

c. Gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan Pendidikan

Berikut disajikan pada Tabel 12 dan 13 , mengenai gambaran pemberian terapi yoga berdasarkan Pendidikan pada lansia penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023, seperti tabel 12 dan 13 dibawah ini :

Tabel 12								
Distribusi Kadar Gula Darah Sebelum Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023								
Pendidikan	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	F	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Tidak Tamat Sekolah	0	0	7	14.0	0	0	7	14.0
SD	2	4.0	15	30.0	5	10.0	22	44.0
SMP	0	0	3	6.0	3	6.0	6	12.0
SMA/SMK	3	6.0	6	12.0	4	8.0	13	26.0
Perguruan Tinggi	0	0	2	4.0	0	0	2	4.0
Total	5	10.0	33	66.0	12	24.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 12, diketahui bahwa gambaran pemeberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan Pendidikan menunjukan bahwa setelah diberikan terapi yoga dimana responden penderita diabetes mellitus mengalami penurunan kadar gula darah, dengan mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 15 orang (30.0%) mengalami hasil kadar gula darah kurang stabil dan sebanyak 5 orang (10.0%) mengalami kadar gula darah tidak stabil.

Tabel 13
Distribusi Kadar Gula Darah Setelah Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Pendidikan	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	F	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Tidak Tamat Sekolah	7	14.0	0	0	0	0	7	14.0
SD	3	6.0	18	36.0	1	2.0	22	44.0
SMP	3	6.0	3	6.0	0	0	6	12.0
SMA/SMK	4	8.0	8	16.0	1	2.0	13	26.0
Perguruan Tinggi	2	4.0	0	0	0	0	2	4.0
Total	19	35.0	29	45.0	2	20.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 13, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada penderita diabetes mellitus berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga responden penderita diabetes mellitus yang mengalami penurunan kadar gula darah, dengan mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 18 orang (36.0%) mengalami hasil kadar gula darah kurang stabil dan sebanyak 3 orang (6.0%) mengalami hasil kadar gula darah stabil.

d. Gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan pekerjaan

Berikut disajikan pada Tabel 14 dan 15 , mengenai gambaran pemberian terapi yoga berdasarkan Pekerjaan pada lansia penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023, seperti tabel 14 dan 15 dibawah ini :

Tabel 14
Distribusi Kadar Gula Darah Sebelum Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Pekerjaan	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Tidak Bekerja	0	0	1	2.0	2	4.0	3	6.0
Ibu Rumah Tangga	1	2.0	8	16.0	3	6.0	12	24.0
Petani	3	6.0	9	18.0	2	4.0	14	28.0
Pedagang	1	2.0	10	20.0	3	6.0	14	28.0
Karyawan Swasta	0	0	2	4.0	2	4.0	4	8.0
Pensiunan PNS	0	0	3	6.0	0	0	3	6.0
Total	5	10.0	33	66.0	12	24.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 14, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada lansia penderita diabetes mellitus berdasarkan Pekerjaan menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga dimana responden penderita diabetes mellitus mengalami penurunan kadar gula darah, dengan mayoritas responden sesuai dengan pekerjaan sebagai pedagang sebanyak 10 orang (20.0%) yang mengalami hasil kadar gula darah kurang stabil dan sebanyak 3 orang (6.0%) mengalami hasil kadar gula darah tidak stabil.

Tabel 15
Distribusi Kadar Gula Darah Setelah Pemberian Terapi Yoga pada Lansia penderita Diabetes Mellitus Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung Tahun 2023

Pekerjaan	Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes						Total	
	Stabil		Kurang Stabil		Tidak Stabil			
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Tidak Bekerja	1	2.0	1	2.0	1	2.0	3	6.0
Ibu Rumah Tangga	12	24.0	0	0	0	0	12	24.0
Petani	2	4.0	10	20.0	2	4.0	14	28.0
Pedagang	4	8.0	10	20.0	0	0	14	28.0
Karyawan Swasta	2	4.0	1	2.0	1	2.0	4	8.0
Pensiunan PNS	3	6.0	0	0	0	0	3	6.0
Total	24	45.0	22	35.0	4	20.0	50	100.0

Berdasarkan tabel 15, diketahui bahwa gambaran pemberian terapi yoga pada penderita diabetes mellitus berdasarkan Pekerjaan menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi yoga responden penderita diabetes mellitus yang mengalami penurunan kadar gula darah, dengan mayoritas responden berkerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (20.0%) mengalami hasil kadar gula darah stabil.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan karakteristik responden diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia lanjut (60 – 69 tahun) sebanyak 34 orang (70,8%), usia lanjut dengan resiko tinggi (> 70 tahun) sebanyak 10 orang (16,7%), dan pra usia lanjut (45-59 tahun) sebanyak 6 orang (12,5%).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa diabetes mellitus sering muncul setelah seseorang memasuki rentang usia rawan yaitu setelah usia 45 tahun dimana pada lanjut usia paling banyak dan paling signifikan mengalami peningkatan kadar gula darah atau menderita diabetes mellitus. Kemudian seiring berjalannya usia yang semakin meningkat secara bertahap dikarenakan terjadinya proses menua, adanya faktor genetik, indeks masa tubuh, serta melaksanakan aktivitas fisik yang kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati dan Setyogoro (2013) menunjukkan responden terbanyak yang mengidap penyakit diabetes mellitus yaitu usia 66-75 tahun yaitu sebanyak 11 orang (45,8%), sedangkan kategori umur yang paling sedikit yakni 55-65 tahun

sebanyak 9 orang (37,5%) (Trisnawati dan Setyogoro, 2013). Disamping itu menurut Hardika (2018), dalam penelitiannya usia yang mengalami diabetes mellitus diantara usia 50 – 59 tahun sebanyak 14 reponden (46,7%), dimana dengan usia 60-70 tahun sebanyak 6 reponden (20,0%) (Hardika, 2018). Hal ini sejalan dengan teori proses penuaan yang menyatakan bahwa pada decade usia 40 – 70 tahun akan muncul tanda dan gejala yang berhubungan dengan penurunan fungsi tubuh. Usia merupakan salah satu factor mandiri yang mempengaruhi toleransi tubuh terhadap gula darah, dimana lansia juga termasuk kedalam golongan yang sangat rentan terhadap penyakit diabetes mellitus ini, dengan melakukan aktivitas fisik seperti yoga diharapkan mampu membantu menurunkan resiko terjadinya diabetes mellitus pada lansia, sehingga lansia dapat hidup dengan sehat, produktif, aktif dan mandiri (Kamaruddin, 2020).

b. Jenis Kelamin

Hasil karakteristik reponden berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas reponden berjenis kelamin perempuan dimana sebanyak 30 orang (59,5%), dan 20 orang (40,5%) berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa perempuan lebih muda menderita diabetes mellitus dibandingkan laki-laki dikarenakan adanya perbedaan komposisi tubuh dan kadar hormone antara laki-laki dengan perempuan serta adanya konsentrasi hormone estrogen yang berkurang pada perempuan menopause menyebabkan cadangan lemak yang mengalami kenaikan yang mengakibatkan pengeluaran asam lemak bebas yang meningkat dimana dapat berkaitan dengan resistensi insulin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardika (2018) diketahui sebanyak 5 reponden (16,7%) berjenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 25 reponden dengan (83,3%) dengan jenis kelamin perempuan (Hardika, 2018). Hasil analisis yang dilakukan oleh Sari (2018), diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada reponden berjenis kelamin laki-laki, dimana reponden berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 reponden (58,34%), dan sedangkan reponden berjenis kelamin laki-laki terdapat sebanyak 10 reponden (41,66%), diabetes mellitus lebih banyak dialami oleh perempuan dari pada laki-laki dikarenakan atau disebabkan perempuan yang memiliki kadar kolesterol, HDL, dan trigliserida lebih tinggi pada perempuan dari pada laki-laki (Sari, 2018). Perempuan lebih cenderung kurang bergerak dibandingkan laki-laki dan komposisi lemak tubuh wanita lebih banyak dibandingkan laki-laki. Lemak tubuh atau jaringan adipose disamping berfungsi sebagai cadangan energy, juga berperan sebagai organ endokrin. Salah satu hormon yang diproduksi oleh jaringan adipose adalah leptin. Leptin menghambat ikatan insulin reseptor sehingga terjadi hiperglikemia (Widoyono, dkk 2021).

c. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui lansia dengan diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 22 orang (40,5%), 13 orang (24,5%) berpendidikan SMA/SMK, 7 orang (14,3%) tidak bersekolah, 6 orang (12,5%) dengan berpendidikan SMP, dan 2 orang (4,2%) dengan berpendidikan perguruan tinggi dan diperoleh hasil yang menunjukkan dimana mayoritas petani dan

pedagang sebanyak 14 orang (28,0%), sedangkan 12 orang (23,1%) sebagai ibu rumah tangga, 4 orang (8,3%) sebagai wiraswasta, terdapat 3 orang (6,3%) sebagai pensiunan PNS, dan terdapat 3 orang (6,3%) yang tidak bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa jika dikaitkan penderita diabetes mellitus dengan tingkat pendidikan dimana dengan kesadaran khususnya dalam masalah kesehatan dimana perlu kesadaran diri untuk melakukan gaya hidup sehat dimana semakin rendahnya tingkat pendidikan maka cenderung tidak mengetahui gejala-gejala terkait diabetes mellitus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2020), factor pekerjaan responden yang dapat menjadi salah satu alasan berkurangnya waktu untuk melakukan olahraga yang teratur sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Faktor lain diantaranya yaitu adanya keterbatasan pengetahuan atau pendidikan responden tentang mengontrol gula darah agar tetap seimbang seperti dengan cara rajin berolahraga dan menjaga pola makan secara teratur (Sari, dkk 2020).

d. Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden penderita diabetes mellitus berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa sebanyak petani sebanyak 14 orang (28.0%), pedagang sebanyak 14 orang (28.0%), ibu rumah tangga sebanyak 12 orang (23.1%), tidak bekerja sebanyak 3 orang (6.3%), dan pensiunan PNS sebanyak 3 orang (6.3%).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti ini berasumsi bahwa apabila tubuh melaksanakan suatu aktivitas atau gerakan, maka sejumlah gula akan di bakar untuk dijadikan tenaga gerak. Sehingga pekerjaan atau aktivitas fisik yang rutin

dapat membantu mempengaruhi aksi insulin dalam metabolisme glukosa dan lemak pada otot rangka.

2. Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Yoga pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus

Kegiatan jasmani yang teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah. Latihan atau kegiatan jasmani yang dapat dilaksanakan atau yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes mellitus yaitu terapi yoga.

Diketahui dalam penelitian ini dari 50 responden yang menderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung bahwa sebelum diberikannya terapi yoga mayoritas responden yang mengalami kadar gula darah kurang stabil sebanyak 33 orang (66.0%), yang mengalami kadar gula darah tidak stabil sebanyak 12 orang (24.0%) dan yang mengalami kadar gula darah stabil sebanyak 5 orang (10.0%) dan setelah diberikannya terapi yoga dengan mayoritas responden yang mengalami penurunan yaitu dengan kadar gula darah kurang stabil sebanyak 38 orang (76.0%), dengan kadar gula darah stabil sebanyak 10 orang (20.0%), dan sedangkan dengan kadar gula darah tidak stabil sebanyak 2 orang (4.0%).

Hasil penelitian ini selaras dengan yang dilakukan oleh Trisnawati (2013), menunjukkan bahwa mayoritas sebelum diberikannya senam yoga sebanyak 24 orang (51,5%) yang memiliki kadar gula darah tidak stabil dan sebanyak 16 orang (48.5%) yang memiliki kadar gula darah stabil dan setelah diberikan terapi yoga mayoritas responden yang mengalami kadar gula darah stabil sebanyak 22 orang (50.5%) sedangkan responden dengan kadar gula darah tidak stabil sebanyak 18 orang (49.5%), dengan hasil penelitian dimana dapat dibenarkan dengan data

pengaruh terapi yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Control gula darah pada pasien diabetes mellitus sebelum diberikan terapi yoga kurang baik (Trisnawati, 2013). Gula darah adalah produk akhir dan merupakan sumber energy utama organisme hidup yang kegunaannya dikontrol oleh insulin. Umumnya tingkat gula darah bertahan pada batas yang sempit sepanjang hari 4-8 mmol/l (70 – 150 mg/dl). Tingkat ini meningkat setelah makan dan biasanya berada pada level terendah pada pagi hari, sebelum orang makan (Nuraeni dan Arjita, 2019).

3. Gambaran Pemberian Terapi Yoga Dalam Menjaga Kestabilan Gula Darah pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung

Diabetes Melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi insulin dapat disebabkan oleh gangguan produksi insulin oleh sel beta langerhans kelenjar pancreas atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel tubuh terhadap insulin (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Hidup sehat secara jasmani dan rohani sangat penting untuk menjadikan manusia hidup lebih produktif dan kompeten. Dimana kesehatan seseorang akan berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang dimana yoga dapat memberikan manfaat yang nyata dalam menstabilkan glukosa darah (Merdawati & Gusty, 2015). Melaksanakan terapi yoga secara teratur dapat membantu penderita diabetes mellitus mengatur kadar gula darahnya dalam rentang normal dan stabil. Mekanisme perubahan atau penurunan kadar gula darah setelah

melakukan terapi yoga disebabkan oleh adanya perubahan metabolic yang dipengaruhi oleh lama dalam melaksanakan latihan, berat latihan, tingkat kadar insulin plasma, kadar gula darah, kadar keton, dan keseimbangan cairan tubuh (Widiyono, dkk 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia penderita diabetes mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung, dengan 50 sampel diketahui bahwa sebelum diberikannya terapi yoga maka peningkatan kadar gula darah yang dialami responden mayoritas mengalami kadar gula darah yang kurang stabil dan tidak stabil dan setelah dilakukannya atau diberikannya terapi yoga selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-40 menit mengakibatkan penurunan kadar gula darah yang dialami oleh responden dengan mayoritas kurang stabil dan stabil. Dengan hasil sebelum diberikannya terapi yoga mayoritas responden kadar gula darah kurang stabil sebanyak 33 orang (66.0%) dan responden dengan kadar gula darah tidak stabil sebanyak 12 orang (24.0%), serta setelah diberikannya terapi yoga mayoritas responden dengan kadar gula darah kurang stabil sebanyak 38 orang (76.0%) dan responden dengan kadar gula darah stabil sebanyak 10 orang (20.0%).

Bedasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa jika tidak melakukan gerakan terapi yoga dengan benar, dimana penurunan kadar gula darah ada yang mencapai nilai normal dan meskipun ada juga beberapa reponden yang mengalami penurunan kadar gula darah tetapi masih belum berada pada rentang nilai normal.

Hasil penelitian dari Venugopal et al tahun (2017) Hasil dari penelitiannya yaitu bahwa yoga pada pasien Diabetes Melitus menunjukkan penurunan kadar

gula darah yang lebih signifikan dalam gula darah puasa, setelah diamati hasil penelitiannya dipengaruhi oleh waktu pelaksanaan saat berlatih yoga sesi pagi dan sesi sore pada pasien diabetes mellitus. Pada sesi pagi menunjukkan penurunan kadar glukosa darah 24,35 mg/dl, serta pada sesi sore terdapat penurunan kadar glukosa darah berkisar 21,41 mg/dl dan yoga merupakan metode paling awal dan paling efektif untuk memberikan ketenangan dan pemeliharaan ketenangan pikiran dan yoga menginduksi perubahan biokimia psikologis serta yoga adalah salah satu intervensi holistic, yang mencakup afirmasi positif, asanas (postur fisik), pranayama (bernapas), dan meditasi (dhyana) (Venugopal et al., 2017).

C. Keterbatasan

Keterbatasan dalam penelitian ini yakni frekuensi terapi yoga yang digunakan yaitu 3 kali dalam seminggu yang dilakukan secara berturut-turut, sehingga perlu peneliti selanjutnya terkait hubungan frekuensi terapi yoga pada penderita diabetes mellitus serta pengaruhnya skala penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus .