



Pelatihan Senam Yoga Pada Wanita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar

Yoga Exercise Training For Women With Diabetes Mellitus In The Working Area Of The Tamalanrea Health Center, Makassar

Sriwahyuni¹, Sri Darmawan², Kartika Sari Wijayaningsih³

¹ STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Keperawatan, Prodi DIII Keperawatan

^{2,3} STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Keperawatan, Prodi S1 Keperawatan

Korespondensi penulis: sriwahyunicallista@gmail.com

Article History:

Received: 16 September 2023

Revised: 5 Oktober 2023

Accepted: 17 Oktober 2023

Abstract. *Diabetes is a degenerative disease that is directly related to lifestyle, characterized by an increase in blood sugar levels due to abnormalities in insulin secretion. The prevalence of Diabetes Mellitus in Indonesia is diagnosed at 1.5%, in South Sulawesi Province in 2014 the number of Diabetes Mellitus cases was (282 thousand sufferers). Therefore, the attitude of sufferers and the role of health workers and those closest to them are very important in influencing behavior in controlling blood sugar levels. which is at risk of complications. One effort to control type 2 diabetes is non-pharmacological, such as yoga, which is an alternative that can be done to lower blood sugar levels which is considered to have a positive effect and can be done independently by the patient at home. In this activity, the main target was women suffering from diabetes mellitus, as many as 20 participants who were given yoga exercise training in the working area of the Tamalanrea Makassar health center. From the evaluation results it was found that there was an increase in knowledge and changes in behavior to better understand and be able to carry out yoga physical activities independently. It is hoped that yoga exercise activities can be carried out every week in order to maintain stable blood sugar levels, so it can be concluded that all participants are able to carry out yoga exercise activities independently.*

Keywords: *Yoga Training, Diabetes Mellitus Women*

Abstrak. Penyakit Diabetes merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terkait langsung dengan gaya hidup atau *life style*, di tandai dengan kenaikan kadar gula darah akibat adanya kelainan sekresi insulin. Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia terdiagnosis sebesar 1,5%, di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2014 jumlah Kasus Diabetes Mellitus sebanyak (282 ribu penderita) olehnya itu sikap penderita dan peran dari tenaga kesehatan serta orang terdekat sangat penting mempengaruhi perilaku dalam mengontrol kadar gula darah yang beresiko terjadinya komplikasi. Salah satu upaya untuk pengendalian diabetes tipe 2 yaitu dengan non farmakologis seperti senam yoga menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah yang dianggap memberikan efek positif dan dapat dilakukan mandiri oleh pasien di rumah. Pada kegiatan ini yang menjadi sasaran utama adalah Wanita penderita Diabetes Mellitus sebanyak 20 orang peserta yang diberikan pelatihan senam yoga di wilayah kerja puskesmas tamalanrea Makassar, dari hasil evaluasi didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku untuk lebih memahami dan mampu melakukan aktivitas fisik yoga secara mandiri, diharapkan agar kegiatan latihan yoga bisa dilakukan setiap minggu agar dapat menjaga kestabilan kadar gula darah, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta sudah mampu melakukan latihan aktivitas senam yoga secara mandiri

Kata kunci : Pelatihan Yoga, Wanita Diabetes Mellitus

* Sriwahyuni, sriwahyunicallista@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2014, 8,5% dari orang dewasa berusia 18 tahun dan lebih tua menderita diabetes. Hampir setengah dari semua kematian disebabkan glukosa darah tinggi sebelum usia 70 tahun. WHO memprediksi bahwa diabetes akan menjadi penyebab utama 7 kematian pada tahun 2030 (WHO, 2017). Penyakit Diabetes merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terkait langsung dengan gaya hidup atau *life style*, penyakit ini dapat di cegah jika seseorang mampu melakukan gaya hidup yang sehat utamanya menjaga pola makan yang seimbang, melakukan olahraga secara rutin dan teratur serta mempertahankan berat badan ideal yang dapat dilakukan sejak dini bagi yang telah memiliki kecenderungan atau resiko untuk menyandang Diabetes Mellitus (Rumahorbo, 2014). Program promosi Kesehatan dalam perawatan diri sangat diperlukan, beberapa penelitian telah menunjukkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang (Sriwahyuni, Sri Darmawan, 2022). Pemeriksaan gula darah baiknya dilakukan secara teratur pada penderita diabetes mellitus agar kadar gula darah dapat terkendali, tak hanya itu penderita diabetes dapat di kelola dengan pengendalian pola makan dan melakukan aktivitas fisik yang tepat (Betty et al., 2021). Tingginya kadar gula darah pada wanita diabetes mellitus dipengaruhi oleh kurangnya informasi atau self management, pengecekan kadar gula darah rutin, kurangnya responden melakukan pemeriksaan di pelayanan kesehatan terdekat (Indra saputra, Sriwahyuni, 2023) beberapa factor dominan yang tidak dapat diubah yang menyebabkan terjadinya perubahan kadar gula darah sewaktu seperti usia karena pada rentan usia lanjut kinerja pankreas semakin menurun, retensi insulin yang meningkat dan terjadi penurunan massa otot sehingga kadar gula darah sulit terkontrol karena wanita cenderung memiliki aktivitas tinggi dan stress yang memungkinkan terjadinya penumpukan glukosa. (Sriwahyuni, Jamila Kasim, Sri Darmawan, Andi Ayumar, Andi Yulia Kasma, Nadia Nurfaizah, 2023)

Aktivitas fisik seperti pergerakan badan atau olahraga yang dilakukan secara teratur adalah usaha yang dapat dilakukan secara teratur (Juripah et al., 2019) Pada diabetes mellitus tipe 2 olahraga berperan dalam pengaturan gula darah. Pada era globalisasi saat ini telah terjadi transisi epidemiologi yaitu perubahan pola penyebaran penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Hal ini dikarenakan pola hidup masyarakat yang tidak sehat mulai dari pola konsumsi yang serba instan,

semakin canggihnya teknologi yang menyebabkan seseorang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik, life style dan lain-lain (Maharini & Nugroho, 2021) Salah satu upaya untuk pengendalian diabetes tipe 2 yaitu dengan non farmakologis (modifikasi gaya hidup) dengan pengaturan aktivitas fisik. Senam yoga menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah. Yoga dapat menjadi salah satu pilihan penanganan non farmakologi yang tidak memberikan efek samping dan dapat dilakukan mandiri oleh pasien di rumah (Sriwahyuni, Minarni, 2018) Olahraga yang memiliki pengaruh terhadap kadar gula darah adalah olah raga aerobik yang salah satunya adalah latihan yoga. Latihan yoga dilakukan dengan frekuensi waktu dan durasi yang teratur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap HBA1C penderita diabetes mellitus, sehingga latihan yoga merupakan olah ragayang di anjurkan bagi penderita diabetes mellitus untuk mengontrol kadar gula darah (Bindra, 2013) dalam (Lastari & Wisyatuti, 2020)

Di provinsi sulawesi selatan pada tahun 2014, jumlah Kasus Diabetes Mellitus (282 penderita) terdiri atas Diabetes mellitus yang terlapor (207 penderita), Diabetes mellitus yang tidak terlapor (160 penderita) dan Diabetes mellitus bergantung insulin (72 penderita) (Dinkes Provinsi Sul-Sel, 2014). Angka kejadian DM Tipe II mengalami peningkatan setiap tahunnya, hal ini sangat dipengaruhi oleh sikap penderita dalam mengontrol kadar gula darah dalam tubuh. Peran dari orang terdekat yang sangat dianggap penting oleh penderita juga sangat mempengaruhi perilaku dalam mengontrol kadar gula darah penderita DM Tipe II, karena jika tidak ada dukungan dan motivasi dari orang terdekat maka penderita cenderung tidak memperhatikan status kesehatannya. Selain itu persepsi merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku apa yang akan dilakukan oleh seseorang, sikap dan perilaku yang buruk dalam mengontrol kadar gula darah akan menyebabkan keadaan penderita semakin parah dan dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi akibat Diabetes Mellitus tipe II sehingga perlunya pelatihan aktivitas fisik diketahui oleh penderita DM sebagai salah satu alternative pengobatan non farmakologis yang bisa rutin dilakukan dirumah.

Diabetes mellitus terdapat peningkatan kasus ditingkat kabupaten/kota, khususnya di Kota Makassar. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Makassar,(2016) Kasus DM di Kota Makassar pada tahun 2015 yaitu sebanyak 8.457 kasus pada lakilaki. Dan perempuan sebanyak 12.561 penderita sehingga total penderita DM di kota Makassar pada tahun 2015 sebanyak 21.561 kasus, sedangkan kasus lama sebesar

57.087 diantaranya laki-laki 23.395 kasus dan perempuan sebanyak 33.692 kasus. Adapun angka kematian dengan kasus diabetes terdapat diantaranya laki-laki 450 dan perempuan 361 sehingga total kematian kasus DM di kota Makassar sepanjang tahun 2015 sebanyak 811 kasus (Harmiady, dkk, 2020) dalam (Syahrul et al., 2022). Data primer jumlah penduduk kelurahan Tamalanrea sebanyak 52.373 Jiwa dengan rincian laki- laki sebanyak 26.716 jiwa dan perempuan 25.657 jiwa dengan kepala keluarga sebanyak 9211 KK. Wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar yang menjadi pusat perhatian bagi petugas kesehatan hal ini karena nampak adanya peningkatan data pasien yang datang berobat ke Puskesmas dengan penyakit utama adalah Hipertensi, Diabetes Mellitus, ISPA dengan melihat dari kondisi lingkungannya dan angka kejadian penyakit yang ada Wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar maka perlu dilakukan usaha kuratif untuk meningkatkan taraf kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Pada kegiatan ini yang menjadi sasaran utama adalah Wanita Penderita Diabetes Mellitus yang masih aktif dan mampu melakukan aktivitas fisik seperti Latihan Yoga yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar yang dianggap membutuhkan bantuan dalam hal informasi kesehatan untuk mencegah terjadinya komplikasi yang dapat mengancam dan berakibat fatal bagi penderitanya. Peran penting dari penyuluhan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat, meningkatkan aktivitas fisik terutama Yoga sebagai pengobatan non farmakologi yang tidak membutuhkan biaya yang banyak sehingga dapat dilakukan setiap saat untuk menurunkan kadar gula darah wanita diabetes mellitus.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan yaitu membuat kelas peserta pelatihan dan kader dengan metode:

1. Pembelajaran Teori: Ceramah dan diskusi tanya jawab dengan membagikan leaflet
2. Pembelajaran praktik: Latihan Senam Yoga yang dilakukan langsung oleh peserta bersama dengan kader dan instruktur senam yoga

Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah wanita dengan riwayat Diabetes Mellitus sebanyak 20 orang yang berada di wilayah kerja puskesmas tamalanrea Makassar. Adapun Langkah kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan tiga tahapan, terdiri dari:

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim melakukan persiapan yang meliputi melakukan koordinasi dengan tim kesehatan dari puskesmas dan kader yang berada di wilayah kerja puskesmas tamalanrea makassar untuk mempersiapkan pra kegiatan yang meliputi sasaran, tempat dan waktu

2. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian

Sebelum dilaksanakan kegiatan pelatihan senam yoga terlebih dahulu diberikan ceramah dan tanya jawab tentang aktivitas fisik senam yoga untuk menilai pengetahuan dan pemahaman tentang dasar-dasar latihan yoga serta mengetahui apakah diantar peserta sudah paham dan pernah melakukan senam yoga disertai dengan lefleat, selanjutya diberikan pelatihan tentang senam yoga yang dibimbing langsung oleh instruktur yoga yang didampingi oleh kader

3. Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi

Pada pertemuan kedua dilakukan evaluasi jangka pendek, dengan indikator keberhasilan setelah dilakukannya pengabdian masyarakat yang berupa terlaksananya kegiatan dan peserta mendapatkan informasi pengetahuan dan keterampilan tentang aktivitas fisik senam yoga. Evaluasi pengetahuan tentang aktivitas fisik senam yoga di evaluasi sebelum dan sesudah proses pembelajaran, sedangkan untuk keterampilan senam hamil di evaluasi dengan cara observasi langsung saat kegiatan berlangsung coaching peserta yaitu para ibu dengan riwayat diabetes mellitus dan seluruh peserta yang mengikuti pelatihan senam yoga mengatakan sudah mampu melakukan senam yoga secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas tamalanrea Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung selama dua hari yaitu pada tanggal 28- 29 juli 2023, sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan tenaga kesehatan dan kader serta aparat yang terkait yang ada di wilayah kerja puskesmas tamalanrea Makassar, lintas sektor tersebut sangat menyambut baik kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan peningkatan aktivitas fisik senam yoga pada ibu dengan diabetes mellitus. kegiatan inti adalah penjelasan tentang Materi yang diberikan yaitu tentang

pengertian Latihan Yoga, manfaat aktivitas fisik latihan yoga, jenis gerakan yoga, waktu dan durasi yang sebaiknya dilakukan pada saat latihan yoga yang dilanjutkan dengan latihan senam yoga bersama dengan Instruktur senam yoga.



Gambar. 1. Pelaksanaan Kegiatan

2. Gambaran Umum Karakteristik Sasaran

Tabel .1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden di Puskesmas Tamalanrea Makassar

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
35-45 Tahun	3	15.0
46-65 Tahun	15	75.0
66-75 Tahun	2	10.0
Total	20	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 20 responden distribusi frekuensi Usia diperoleh 3 responden (15.0%) memiliki rentang usia 35-45 tahun, 15 responden (75.0%) memiliki rentang usia 46-65 tahun dan 2 responden (10.0%) memiliki rentang usia 66-75 tahun.

Tabel.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Responden di Puskesmas Tamalanrea Makassar

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SD	7	35.0
SLTP	8	40.0
SLTA	1	5.0
Perguruan Tinggi	4	20.0
Total	20	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 20 responden distribusi frekuensi tingkat pendidikan diperoleh 7 responden (35.0%) berpendidikan SD, 8 responden (40.0%) berpendidikan SLTP, 1 responden (5.0%) berpendidikan SLTA dan 4 responden (20.0%) berpendidikan Perguruan Tinggi.

Tabel .3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menderita DM di Puskesmas Tamalanrea Makassar

Lama Menderita DM	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<1 Tahun	6	30.0
1-5 Tahun	14	70.0
Total	20	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 20 responden distribusi frekuensi lama menderita DM diperoleh 6 responden (30.0%) lama menderita DM <1 Tahun dan 14 responden (70.0%) memiliki rentang lama menderita DM 1-5 Tahun.

Tabel.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keluarga yang Merawat Responden di Puskesmas Tamalanrea Makassar

Keluarga yang Merawat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Suami	5	25.0
Anak	3	15.0
Keluarga Dekat	12	60.0
Total	20	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 20 responden distribusi frekuensi keluarga yang merawat diperoleh 5 responden (25.0%) yang merawat

adalah suami, 3 responden (15.0%) yang merawat adalah anak, dan 12 responden (60.0%) yang merawat adalah keluarga terdekat.

Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Setyo Utami F, Setya Rahayu, 2020) Yoga dapat menjadi pilihan *stretching* karena tampak aman, mudah dipelajari, tidak membutuhkan peralatan rumit, mahal maupun tempat latihan tertentu. Selain efek peningkatan fleksibilitas yang didapat, yoga juga memberikan berbagai manfaat lain seperti peningkatan kekuatan, keseimbangan, relaksasi dan perbaikan kualitas hidup (Kinasih, 2010). Pada latihan yoga rata-rata waktu latihan intensitas sedang selama 35 menit berupa latihan atau gerakan termasuk asana, pranayam dan meditasi, gerakan yoga terus menerus memberikan intensitas yang cukup untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (Meshram et al., 2021). Terciptanya aliran darah dan tekanan kadar hemoglobin (Hb) yang meningkat saat melakukan latihan yoga. Selain itu, adanya peningkatan sel darah merah mengandung oksigen dan mengalir ke semua sel tubuh sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke otot, Latihan yoga gerakannya tergolong ke dalam gerakan sederhana, seperti mempelajari dasar gerakan yoga, pengantar yoga dan teknik pernapasan sehingga mampu meningkatkan penyerapan oksigen secara maksimum selama latihan (Pradnyaningrum et al., 2022) Pada individu dengan diabetes tipe 2 yang melakukan olahraga ringan, gula darah otot biasanya meningkat lebih besar dibandingkan produksi glukosa hepatic, dan kadar glukosa darah cenderung menurun sehingga risiko hipoglikemia akibat olahraga pada siapa pun yang tidak menggunakan insulin atau sekretagog insulin menjadi sangat minimal. (1 (Sheri R. Colberg, Ronald J. Sigal, Bo Fernhall, Judith G. Bryan JBlissmer, Richard R. Rubin, Lisa Chasantaber, Albright, Barry Braun Sheri R. Colberg, Ronald J. Sigal, Bo Fernhall, Judith G. Bryan JBlissmer, Richard R. Rubin, Lisa Chasantaber, Albright, Ba, 2010) selain itu yoga juga dapat menurunkan angka kematian stres oksidatif, menurunkan aktivasi simpatis dan meningkatkan fungsi sistem saraf, meningkatkan kinerja paru, suasana hati, tidur, dan kualitas hidup, serta mengurangi penggunaan obat pada penderita DM2. (Innes & Selfe, 2016). kurangnya aktivitas fisik yang dapat membakar kalori menaikkan risiko DM tipe II, sehingga pencegahan dan pengendalian yang terbaik adalah menjalankan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari (N. S. Sriwahyuni, 2023), latihan fisik baik yoga maupun jalan cepat. baik dilakukan secara terus menerus karena mampu

memberi manfaat terhadap penderita Diabetes Melitus tipe 2 untuk menurunkan kadar glukosa darah melalui peningkatan asupan glukosa otot, transportasi glukosa, dan sensitivitas reseptor, kestabilan kadar gula darah, namun juga menurunkan berat badan melalui penurunan kadar lemak tubuh, meningkatkan kebugaran, serta pencegahan dampak komplikasi (Sriwahyuni, Jamila Kasim, Sri Darmawan, Andi Ayumar, Andi Yulia Kasma, Nadia Nurfaizah, 2023) Latihan fisik jalan cepat dapat meningkatkan aktivitas otot sehingga memacu kinerja jantung sehingga tubuh membutuhkan banyak glukosa untuk diubah menjadi energi dan dialirkan seluruh tubuh sehingga kadar glukosa yang pada tubuh akan mengalami penurunan (Indra saputra, Sriwahyuni, 2023) Selain latihan yoga salah satu upaya penanganan DM2 yang dapat dilakukan adalah kepatuhan dalam menjaga pola diet (S. Sriwahyuni et al., 2021) Diet 3J mampu mengontrol peningkatan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus dengan cara memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi (S. D. Sriwahyuni, 2019)

3. Gambaran Pengetahuan Tentang Aktivitas fisik Senam Yoga

Hasil kegiatan pengabdian ini secara garis besar mencakup keberhasilan jumlah target peserta pendidikan kesehatan yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini diperoleh data adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku untuk lebih memahami dan mampu melakukan aktivitas fisik yoga dapat menjadi salah satu pilihan penanganan non farmakologi yang tidak memberikan efek samping dan dapat dilakukan mandiri oleh pasien di rumah. Peran penting dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan khususnya tentang latihan yoga sebagai salah satu cara untuk menurunkan kadar gula darah pada penyakit Diabetes Mellitus.

4. Evaluasi Keterampilan

Secara umum data yang didapat dari seluruh peserta mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat hal ini dapat dibuktikan bahwa tingginya antusias masyarakat terutama pada warga dengan riwayat diabetes mellitus berdasarkan data demografi peserta pelatihan yoga dengan karakteristik Usia yang dominan yaitu 46-65 tahun sebanyak 12 orang (60%), pendidikan yang dominan ada 2 yaitu tingkat SLTP dan perguruan tinggi masing-masing sebanyak 6 orang (30%), pada data lama

menderita yaitu 6- 10 tahun sebanyak 7 orang (35%) sedangkan keluarga yang merawat didominasi oleh keluarga terdekat sebanyak 9 orang (45%) dan dari hasil evaluasi peserta mengatakan bahwa mereka yang mengikuti pelatihan aktivitas fisik yoga mengalami perubahan secara fisik merasakan adanya perubahan dalam tubuh lebih terasa segar dan bugar, keinginan untuk tidur atau istirahat lebih cepat meningkat, dan secara psikologi perasaan lebih tenang dan rileks setelah melakukan latihan yoga.

5. Keterbatasan

Adapun keterbatasan kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

- a) Jumlah peserta yang dijadikan sasaran masih kurang sehingga tidak semua penderita diabetes mellitus khususnya wanita bisa hadir karena kondisi kesehatan dan jarak untuk kelokasi kegiatan yang jauh sehingga yang hadir hanya yang berada disekitar lokasi
- b) Lokasi yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan senam yoga sangat terbatas atau kurang luas karena hanya memanfaatkan halaman rumah warga

6. Kelanjutan Kegiatan

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan bahwa peserta pelatihan yoga sudah mampu melakukan secara mandiri dan dengan waktu yang tidak terbatas bisa dilakukan kapan saja, sehingga untuk tahap selanjutnya yang direncanakan adalah mencanangkan pelatihan gerakan- gerakan dasar yoga berdasarkan kebutuhan dan kondisi pada warga khususnya pada wanita diabetes mellitus yang ada diwilayah kerja puskesmas tamalanrea makassar untuk dilaksanakan kegiatan aktivitas fisik latihan yoga setiap minggu atau akhir pekan sebagai salah satu cara mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh agar tetap dalam kondisi yang sehat

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan beberapa penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa peserta yang mengikuti pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan aktivitas fisik latihan yoga 100 % mengalami mampu melakukan latihan yoga secara mandiri dirumah yang bisa dilakukan kapan saja dengan waktu yang tak terbat dan tanpa biaya sebagai salah satu cara atau therapy penderita diabetes mellitus menjaga agar kadar gula darah tetap dalam batas normal dan kondisi kesehatan tetap stabil selain itu juga merupakan olahraga yang baik untuk melatih

pernapasan sehingga paru-paru dan jantung menjadi lebih sehat. Adapun saran dengan melihat antusias warga serta dukungan dari berbagai pihak yang terkait mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini maka kami menyarankan agar dapat disediakan sarana dan prasarana yang lebih memadai untuk melakukan kegiatan latihan yoga dan diharapkan bisa dilaksanakan sebagai kegiatan rutin setiap minggu. Selain itu pelatihan bagi kader tentang yoga sangat penting sebagai perpanjangan dari tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Betty, T. M. M., Ardi, N. B., Selvia, A., Lestari, R. T. R., Gita, Ayuningtyas, Unayah, M., & , Tita Hardianti, R. A. (2021). *Kepatuhan Pemeriksaan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Pada Warga Babakan Pocis Rt 01 Rw 03*. 2(2), 111–114.
- dinkes provinsi sul-sel. (2014). *Profil Kesehatan Pemerintah Provinsi Sul-Sel*. Dinkes Pemprov Sul-Sel.
- Indra saputra, Sriwahyuni, yasir H. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Jalan Cepat Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Wanita Diabetes. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1), 1–8.
- Innes, K. E., & Selfe, T. K. (2016). Yoga for adults with type 2 diabetes: A systematic review of controlled trials. *Journal of Diabetes Research*, 2016, 10–12. <https://doi.org/10.1155/2016/6979370>
- Juripah, Muzakkir, H., & Darmawan, S. (2019). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11531>
- Lastari, A. M., & Wisyatuti. (2020). *Correlations Frequency of Exercise With Blood Sugar Levels Of Members Of The Hatha Yoga Club*. 3(2), 241–248.
- Maharini, M. A., & Nugroho, E. galih zulfa. (2021). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsi Nu Demak. *Keperawatan*, 8(2), 13.
- Meshram, K., Biswas, D., Mishra, V., Meshram, A., Ambad, R., Meshram, H., & Kanyal, L. (2021). “Effect of yogic exercise module on aerobic capacity in young adult males -A study in central India.” *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 8(1), 166–173. <https://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&id=L2011069896&from=expor>
- Pradnyaningrum, A. A. I. D., Nugraha, M. H. S., Wibawa, A., & Dewi, N. N. A. (2022). Pelatihan Yoga Mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal Pada Wanita Usia 40-55 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i02.p0>
- Rumahorbo, H. (2014). *mencegah diabetes mellitus dengan perubahan gaya hidup*. In Media.Setyo Utami F, Setya Rahayu, S. B. M. (2020). Senam Yoga dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. *Journal of Sport*

- Sciences and Fitness*, 6(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Sheri R. Colberg, Ronald J. Sigal, Bo Fernhall, Judith G. Bryan JBlissmer, Richard R. Rubin, Lisa Chasantaber, Albright, Barry BraunSheri R. Colberg, Ronald J. Sigal, Bo Fernhall, Judith G. Bryan JBlissmer, Richard R. Rubin, Lisa Chasantaber, Albright, Ba, B. B. (2010). Exercise and Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 33(12). <https://doi.org/10.2337/dc10-9990>
- Sriwahyuni, Jamila Kasim, Sri Darmawan, Andi Ayumar, Andi Yulia Kasma, Nadia Nurfaizah, I. S. (2023). Latihan Yoga dan Jalan Cepat Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Wanita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1), 142–149.
- Sriwahyuni, Minarni, D. (2018). Hubungan Self Care dengan Kualitas hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Samaenre Kec.Sinjai Selatan Kab. Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(6), 655.
- Sriwahyuni,Sri Darmawan, junaidin. (2022). Health Edukasi Paien Hipertensi Untuk mencegah Komplikasi di wilayah kerja Pusekesmas Tamalanrea Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, VIII(2), 229–308.
- Sriwahyuni, N. S. (2023). *Jenis Penyakit Degeneratif* (1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Sriwahyuni, S. D. (2019). Peran Diet 3J pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Sudiang Raya Makassar. *Nursing Inside Community*, 1(3), 91–95. <https://doi.org/10.35892/nic.v1i3.227>
- Sriwahyuni, S., Sjafraenan, S., & Mahu, S. (2021). Self Efficacy dengan Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Dipuskesmas Waihoka Kota Ambon. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 282–290. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/192>
- Syahrul, A. M., Haskas, Y., & Bn, I. R. (2022). *Hubungan Kontrol Glikemik Dan Kepatuhan Pengobatan Dengan Kejadian Hospital Readmission Pada Pasien Diabetes Melitus*. 17(2), 32–39.
- WHO. (2017). *Diabetes*. Media Center Of WHO.