



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA  
PADA LANSIA NY. S DAN NY. W DENGAN DIABETES  
MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SINDANGJAWA  
KABUPATEN CIREBON**

**Oleh :**  
**AMELINDA**  
**NIM. P2.06.20.22.20.43**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
CIREBON  
2025**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA PADA  
LANSIA NY. S DAN NY. W DENGAN DIABETES MELLITUS  
TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat  
Untuk memenuhi gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Keperawatan  
Cirebon

**Oleh:**  
**AMELINDA**  
P2.06.20.22.20.43

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA  
PADA LANSIA NY. S DAN NY. W DENGAN DIABETES  
MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON**

**PENYUSUN : AMELINDA**  
**NIM : P2.06.20.22.20.43**

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa dan disetujui  
Oleh Pembimbing untuk diujikan  
Cirebon, 02 Juni 2025

### Pembimbing

**Pembimbing Utama**



**Omay Rohmana, S.Kep., Ns, M.Kep**  
NIP. 197210111999031001

**Pembimbing Pendamping**



**Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep**  
NIP. 196412121988031005

Mengetahui,  
**Ketua Program Studi DIII Keperawatan**


**Eyet Hidayat, SPd, S.Kep., Ns, M.kep, Sp, Kep.J**  
NIP. 196709281991021001

## LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL** : GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM HATHA  
YOGA PADA LANSIA NY. S DAN NY. W  
DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON

**PENYUSUN** : AMELINDA  
**NIM** : P2.06.20.22.20.43

Laporan Karya Tulis ini telah diujikan dan dipertanggungjawabkan  
di hadapan Tim Penguji pada tanggal 11 Juni 2025

### Penguji

Ketua

Omay Rohmana, S.Kep., Ns, M.Kep  
NIP. 197210111999031001

Anggota I

Syarif Zen Yahya, S.Kp, M.Kep  
NIP. 196412121988031005

Anggota II

Ati Siti Rochayati, SKM., M.Kes  
NIP: 196207181985032001

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Tasikmalaya

Ridwan Gustiawan, Sken, Ns, Mkep. Sp.Kep.J  
NIP. 197504142006041007

Mengesahkan :  
Ketua Program Studi D III Keperawatan  
Cirebon

Eyet Hidayat, SPd, S.Kep., Ns, M.kep, Sp, Kep.J  
NIP. 196709281991021001

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : **AMELINDA**  
NIM : P2.06.20.22.20.43  
Program Studi : Prodi D III Keperawatan Cirebon  
Judul : GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM HATHA  
YOGA PADA LANSIA NY. S DAN NY. W  
DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA  
KABUPATEN CIREBON

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini merupakan hasil dari saya sendiri, bukan penjiplakan atau mengambil tulisan serta pemikiran orang lain.

Sebagai bentuk tanggung jawab saya apabila suatu hari dapat dibuktikan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini hasil penjiplakan, maka saya pribadi bersedia menerima konsekuensinya.

Cirebon, 02 Juni 2025

Yang membuat Pernyataan,



**AMELINDA**

NIM. : P2.06.20.22.20.43

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

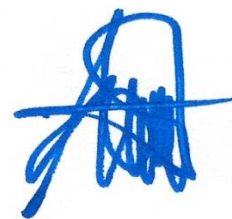
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **AMELINDA**  
NIM : P20620222043  
Program Studi : Prodi Keperawatan Cirebon  
Judul KTI : GAMBARAN PELAKSAANAN SENAM  
HATHA YOGA PADA LANSIA NY. S DAN  
NY. W DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE  
II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengijinkan Karya Tulis Ilmiah yang saya susun ini dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik sebagian maupun keseluruhannya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cirebon, 02 Juni 2025  
Yang Membuat Pernyataan,



**AMELINDA**  
NIM : P20620222043

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah 26 Mei 2025

**Gambaran Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Pada Lansia Ny. S dan Ny. W  
Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas  
Sindangjawa Kabupaten Cirebon**

Amelinda<sup>1</sup>, Omay Rohmana<sup>2</sup>, Syarif Zen Yahya<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Diabetes Mellitus adalah kelainan yang terjadi karena meningkatnya glukosa darah dan menurunnya insulin oleh pankreas. Salah satu bentuk aktivitas fisik dan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengontrol kadar gula darah adalah senam hatha yoga. **Tujuan;** Menggambarkan pelaksanaan tindakan, menggambarkan respon atau perubahan dan menganalisis kesenjangan kedua klien dengan diabetes mellitus yang dilakukan senam hatha yoga. **Metode;** Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah dua lansia dengan diabetes mellitus tipe II. Lokasi di wilayah kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon, waktu pelaksanaan 28 April-17 Mei 2025. Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. **Hasil;** Menunjukkan bahwa terjadi penurunan keluhan yang dialami. Klien I sebelum dilaksanakan terapi senam hatha yoga kadar gula darahnya yaitu 248 mg/dl dan pada klien II yaitu 224 mg/dl, setelah dilaksanakan terapi senam hatha yoga selama 4x seminggu kadar gula darah kedua klien menurun, kadar gula darah klien I menjadi 138 mg/dl dan kadar gula darah klien II menjadi 102 mg/dl. Terapi senam hatha yoga dilakukan dengan durasi 15-20 menit, sehari dua kali pada pagi dan sore hari. **Kesimpulan;** Pelaksanaan senam hatha yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada kedua pasien walaupun tidak signifikan. **Saran;** Senam hatha yoga diharapkan dapat dilakukan secara rutin oleh klien selama 3-4 kali seminggu.

**Kata Kunci;** Diabetes Mellitus, Senam Hatha Yoga, Lansia

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA  
HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA  
DIII NURSING STUDY PROGRAM CIREBON

Scientific Paper May 26, 2025

**Description of the Implementation of Hatha Yoga Gymnastics for Elderly  
Mrs. S and Mrs. W with Type II Diabetes Mellitus in the Sindangjawa  
Health Center Cirebon Regency**

Amelinda<sup>1</sup>, Omay Rohmana<sup>2</sup>, Syarif Zen Yahya<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background;** *Diabetes mellitus is a disorder that occurs due to increased blood glucose and decreased insulin by the pancreas. One form of physical activity and nonpharmacological therapy that can be used to control blood sugar level is hatha yoga.* **Purpose;** *Describe the implementation of the action, describe the response or change and analyze the gaps of the two diabetes mellitus clients who the hatha yoga exercises.* **Method;** *Using qualitative methods with a case study approach. The subjects used in this case study were two elderly people with type II diabetes mellitus. Location in the work area of the Sindangjawa Health Center Cirebon Regency, implementation time April 28-May 17 2025. Data were collected using interviews, observations, and documentation studies.* **Result;** *Shows that there is a decrease in complaints experienced. Client I before the implementation of hatha yoga exercise therapy the blood sugar level was 248 mg/dl and in Client II it was 224 mg/dl, after implementing hatha yoga exercise therapy for 4x a week the blood sugar levels of both clients decreased, client I's blood sugar level became 138 mg/dl and client II's blood sugar level became 102 mg/dl. Hatha yoga exercise therapy is carried out with a duration of 15-20 minutes, twice a day in the morning and evening.* **Conclusion;** *The implementation of hatha yoga exercises can reduce blood sugar levels in both patients even though it is not significant.* **Suggestion;** *Hatha yoga exercises are expected to be carried out regularly by clients for 3-4 times a week.*

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Hatha Yoga Gymnastics, Elderly

<sup>1</sup>Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

<sup>2,3</sup>Lectures of study program D III Nursing Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul **“GAMBARAN PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA PADA LANSIA NY. S DAN NY. W DENGAN DIABETES MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANGJAWA KABUPATEN CIREBON”** Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Cirebon di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Proses penyusunan dan pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini pastinya tidak terlepas dari berbagai macam hambatan dan rintangan. Akan tetapi, dengan adanya bantuan, arahan, bimbingan, dan masukan-masukan yang sangat berharga dari pembimbing dan pihak-pihak yang telah membantu, yang akhirnya dapat membantu saya selaku penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr Dini Maryani, Skep, Ners, Mkep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Skep, Ns, Mkep, Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, Mkep, Ns., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.
4. Ibu Eti Entin Efwanita, SKM., M.Kes selaku Kepala Puskesmas Sindangjawa
5. Ibu Epih Saepilah, S.Kep., Ners selaku Clinical Instruktur Pembimbing Puskesmas Sindangjawa
6. Bapak Omay Rohmana, Skep, Ns, Mkep selaku pembimbing utama yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

7. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, Mkep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Ibu Ati Siti Rochayati, SKM., M.Kes selaku penguji yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh Dosen dan Tenaga Pendidikan Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu peneliti selama masa pendidikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Teristimewa Ayahanda dan Ibunda yang saya cintai dan keluarga besar yang selalu memanjatkan do'a yang luar biasa untuk kesuksesan saya dan senantiasa mendukung.
11. Kepada rekan-rekan terdekat saya yang telah memberikan semangat serta dukungan kepada saya selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Terimakasih kepada keluarga besar Keperawatan Cirebon atau teman-teman seperjuangan D III Keperawatan Cirebon Angkatan 2022 yang saling mensupport dan membantu satu sama lain semoga kita semua selalu diberikan kelancaran dalam menuju kesuksesan.

Penulis menyadari dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik serta saran untuk memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis maupun pembaca lainnya.

Sekian terima kasih.

Cirebon, 02 Juni 2025

**AMELINDA**

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                                      |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b>                                |             |
| <b>HALAMAN JUDUL</b>                                 |             |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>                            |             |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b>                             |             |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b>             |             |
| <b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b>        |             |
| <b>ABSTRAK</b>                                       |             |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                           | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                               | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                             | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                            | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                             | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                          | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                        | <b>1</b>    |
| <b>1.1 Latar Belakang.....</b>                       | <b>1</b>    |
| <b>1.2 Rumusan Masalah.....</b>                      | <b>4</b>    |
| <b>1.3 Tujuan.....</b>                               | <b>4</b>    |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                               | 4           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                             | 5           |
| <b>1.4 Manfaat.....</b>                              | <b>5</b>    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....                          | 5           |
| 1.4.2 Manfaat Praktek.....                           | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                  | <b>7</b>    |
| <b>2.1. Konsep Diabetes Mellitus Tipe II.....</b>    | <b>7</b>    |
| 2.1.1 Definisi Diabetes Mellitus Tipe II.....        | 7           |
| 2.1.2 Klasifikasi Diabetes Mellitus.....             | 8           |
| 2.1.3 Etiologi Diabetes Mellitus Tipe II.....        | 8           |
| 2.1.4 Patofisiologi Diabetes Mellitus Tipe II.....   | 9           |
| 2.1.5 Manifestasi Klinis Diabetes Mellitus.....      | 11          |
| 2.1.6 Komplikasi Diabetes Mellitus.....              | 11          |
| 2.1.7 Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Tipe II..... | 12          |
| <b>2.2 Konsep Terapi Hatha Yoga.....</b>             | <b>14</b>   |
| 2.2.1 Definisi Hatha Yoga.....                       | 14          |
| 2.2.2 Manfaat dan Tujuan Hatha Yoga.....             | 14          |
| 2.2.3 Indikasi dan Kontraindikasi Hatha Yoga.....    | 15          |
| 2.2.4 Prosedur Pelaksanaan Hatha Yoga.....           | 15          |
| <b>2.3 Konsep Lansia.....</b>                        | <b>26</b>   |
| 2.3.1 Definisi Lansia.....                           | 26          |
| 2.3.2 Batasan Lansia.....                            | 26          |
| 2.3.3 Klasifikasi Lansia.....                        | 26          |
| 2.3.4 Penyakit Lansia.....                           | 27          |
| 2.3.5 Pengkajian Khusus Pada Lansia.....             | 28          |
| <b>2.4 Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....</b>   | <b>29</b>   |
| 2.4.1 Kerangka Teori.....                            | 29          |
| 2.4.2 Kerangka Konsep.....                           | 30          |

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III METODE KARYA ILMIAH .....</b>                            | <b>31</b> |
| 3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah .....                                 | 31        |
| 3.2 Subyek Karya Tulis Ilmiah .....                                 | 31        |
| 3.3 Definisi Operasional .....                                      | 32        |
| 3.4 Metoda dan Teknik Pengumpulan Data .....                        | 33        |
| 3.5 Instrumen Pengumpulan Data .....                                | 34        |
| 3.6 Lokasi dan Waktu .....                                          | 34        |
| 3.7 Prosedur Penyusunan KTI .....                                   | 35        |
| 3.8 Keabsahan Data .....                                            | 35        |
| 3.9 Analisa Data .....                                              | 36        |
| 3.10 Etika Penelitian .....                                         | 37        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                            | <b>38</b> |
| 4.1 Hasil KTI/TA.....                                               | 38        |
| 4.1.1 Gambaran Pelaksanaan Senam Hatha Yoga.....                    | 38        |
| 4.1.2 Gambaran Respon Klien Terhadap Senam Hatha Yoga .....         | 42        |
| 4.1.3 Gambaran Analisis Kesenjangan Terhadap Senam Hatha Yoga ..... | 45        |
| 4.2 Pembahasan Karya Tulis Ilmiah .....                             | 46        |
| 4.3 Keterbatasan KTI/TA .....                                       | 48        |
| 4.4 Implikasi Keperawatan .....                                     | 48        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                              | <b>49</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                                                 | 49        |
| 5.2 Saran.....                                                      | 50        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                                               |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                                                     |           |

## DAFTAR BAGAN

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Pathway.....          | 10 |
| Bagan 2.2 Kerangka Konsep ..... | 29 |
| Bagan 2.3 Kerangka Teori.....   | 30 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Duduk hening.....                  | 16 |
| Gambar 2. 2 Gerakan yoga pranayama .....       | 17 |
| Gambar 2. 3 Gerakan yoga pavanamuktasana ..... | 18 |
| Gambar 2. 4 Gerakan yoga pavanamuktasana ..... | 19 |
| Gambar 2. 5 Gerakan yoga pavanamuktasana ..... | 19 |
| Gambar 2. 6 Gerakan yoga pavanamuktasana ..... | 20 |
| Gambar 2. 7 Gerakan yoga pavanamuktasana ..... | 21 |
| Gambar 2. 8 Gerakan yoga pavanamuktasana ..... | 21 |
| Gambar 2. 9 Gerakan yoga pavanamuktasana ..... | 22 |
| Gambar 2. 10 Surya Namaskara .....             | 23 |
| Gambar 2. 11 Surya namaskara .....             | 23 |
| Gambar 2. 12 Asanas .....                      | 24 |
| Gambar 2. 13 Asanas .....                      | 25 |
| Gambar 2. 14 Meditasi .....                    | 25 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional .....                                 | 32 |
| Tabel 3.2 Jadwal Penyusunan dan Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah ..... | 34 |
| Tabel 4.1 Deskripsi Karakteristik Klien.....                         | 38 |
| Tabel 4.2 Pelaksanaan Senam Hatha Yoga .....                         | 39 |
| Tabel 4.3 Hasil Respon Klien I Ny. S .....                           | 43 |
| Tabel 4.4 Hasil Respon Klien II Ny. W .....                          | 44 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA
- Lampiran 2 Informed Consent Klien I (Ny. S)
- Lampiran 3 Informed Consent Klien II (Ny. W)
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 5 Lembar Observasi Senam Hatha Yoga Ny. S dan Ny. W
- Lampiran 6 Pengkajian Status Fungsional Barthel Indeks Ny. S
- Lampiran 7 Pengkajian Status Fungsional Barthel Indeks Ny. W
- Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 9 Media Pendidikan Kesehatan (Leaflet)
- Lampiran 10 Dokumentasi Kunjungan Rumah Ny. S
- Lampiran 11 Dokumentasi Kunjungan Rumah Ny. W
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi Bimbingan Proposal KTI
- Lampiran 13 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Proposal KTI
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 15 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian KTI
- Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup