

## Hubungan frekuensi latihan dengan kadar gula darah anggota Klub Hatha Yoga di Instansi Yoga Jakarta Selatan = Correlations frequency of exercise with blood sugar levels of members of the Hatha Yoga Club in South Jakarta Yoga Institutions.

Adinda Muji Lastari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20495037&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Diabetes mellitus tipe II merupakan salah satu penyakit yang memiliki angka prevalensi yang terus meningkat pada tiap tahunnya. Masyarakat dihimbau untuk melakukan upaya pencegahan dan pengobatan untuk mengurangi resiko terjadinya DM dan resiko komplikasi akibat DM. Salah satunya adalah latihan Hatha yoga yang merupakan salah satu jenis yoga yang memfokuskan gerakan pada kesehatan pancreas. Tujuan penelitian ini untuk melihat adanya hubungan frekuensi latihan terhadap kadar gula darah anggota klub hatha yoga. Penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional pada 84 anggota klub Hatha yoga di Instansi yoga Jakarta Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan glucometer. Hasil uji One Way Anova didapatkan nilai ( $p = 0,0001$ ;  $p < 0,05$ ) sehingga mengartikan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi latihan dan kadar gula darah anggota klub Hatha yoga. Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada penderita diabetes mellitus untuk melakukan latihan hatha yoga baik di tempat hatha yoga maupun di luar jam latihan serta menghimbau fasilitas kesehatan untuk mengembang.

---

#### **ABSTRACT**

Type II diabetes mellitus is one disease that has an increasing prevalence rate every year. The community is urged to make prevention and care efforts to reduce the risk of DM and face risks for DM. One of them is the Hatha yoga exercise, which is one type of yoga that focuses on the health of the pancreas. The purpose of this study was to see a correlation between the frequency of exercise with blood sugar levels in hatha yoga club members. The study used descriptive analytics with a cross sectional discussion on 84 members of the Hatha yoga club in South Jakarta yoga institutions. Data collection was done using a questionnaire and glucometer. The results of the One Way Anova test obtained a value of ( $p = 0,0001$ ;  $p < 0,05$ ) thus interpreting the difference in the important relationship between the frequency of exercise and the blood sugar levels of Hatha yoga club members. The results of this study studied diabetes mellitus to do hatha yoga exercises both at Hatha yoga and outside the hours of practice and appealed to health facilities to develop health training programs for the community to advance the quality of health.