

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

Adinda Muji Lastari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20508986&lokasi=lokal>

Abstrak

Diabetes melitus tipe II merupakan penyakit yang memiliki angka prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Masyarakat dihibandu untuk melakukan upaya pencegahan dan pengobatan untuk menurunkan risiko DM dan risiko komplikasi akibat DM. Salah satunya adalah Hatha yoga, yang merupakan jenis yoga yang berfokus pada kesehatan pankreas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara frekuensi latihan dengan kadar gula darah anggota klub hatha yoga. Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional terhadap 84 anggota klub yoga Hatha di Institut Yoga Jakarta Selatan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan glukometer. Hasil uji One Way Anova diperoleh nilai ($p = 0,0001$; $p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan dengan kadar gula darah anggota klub Hatha yoga. Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada penderita diabetes melitus untuk melakukan senam hatha yoga baik di tempat hatha yoga maupun di luar jam praktek serta menghimbau kepada fasilitas kesehatan untuk mengembangkan program kesehatan senam jasmani di masyarakat dalam rangka peningkatan kualitas kesehatan.

<hr>

Type II diabetes mellitus is a disease that has a prevalence rate that continues to increase every year. The public is encouraged to make prevention and treatment efforts to reduce the risk of DM and the risk of complications due to DM. One of them is Hatha yoga, which is a type of yoga that focuses on pancreatic health. The purpose of this study was to examine the relationship between exercise frequency and blood sugar levels of hatha yoga club members. This study used descriptive analytic with a cross sectional approach to 84 members of the Hatha yoga club at the South Jakarta Yoga Institute. Data was collected using a questionnaire and a glucometer. One Way Anova test results obtained a value ($p = 0.0001$; $p < 0.05$) which means that there is a significant relationship between the frequency of exercise and blood sugar levels of members of the Hatha yoga club. The results of this study recommend to people with diabetes mellitus to do hatha yoga exercise both in hatha yoga and outside practice hours and urge health facilities to develop physical exercise health programs in the community in order to improve health quality.