

LAMPIRAN

Lampiran 1



Gambar 2.



Gambar 3.



Gambar 4.



Gambar 5.



Gambar 6.




Gambar 7.



Gambar 8.

Lampiran 2

SOP YOGA

Definisi	Yoga merupakan olahraga aman dan efektif yang mempunyai manfaat bagi kesehatan, diantaranya dalam pengontrolan berat badan dan gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2
Tujuan	1. Mengontrol kadar gula darah 2. Merilekskan tubuh
Peralatan	1. Bantal 2. Selimut 3. Kursi
Pelaksanaan	 <p>Dilakukan dengan posisi terlentang (Supta) dengan menekuk kedua lutut, masing-masing ke samping kiri dan kanan, sehingga kedua telapak kaki dapat saling menempel serta tumit menyentuh pangkal paha. Pemakaian guling atau kain dapat membuat tubuh lebih rileks sekaligus restoratif, karena guling dapat mengangkat dada dan secara otomatis meningkatkan kinerja paru-paru serta memberikan stimulus berupa pijatan ringan pada jantung yang membantu masalah penyumbatan saluran arteri. Guling dapat ditempatkan dibawah, di sepanjang kepala. Posisi bahu, tubuh dan tangan rileks dengan telapak tangan menghadap ke atas. Apabila sudah dirasakan nyaman, mata dipejamkan, dan tahan pose ini selama 5 menit (Wiasa, 2020).</p>



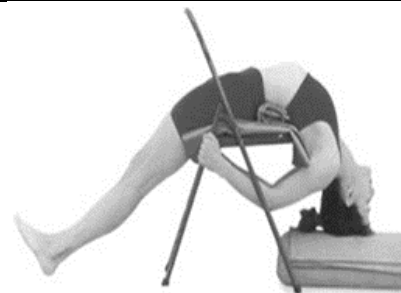
dimulai dengan posisi duduk *dandasana* (punggung tegak, kaki lurus ke depan) dengan salah satu kaki yang kemudian ditekuk hingga telapak kaki menyentuh pangkal paha pada kaki lainnya. Letakkan meja atau kursi menghadap ke dada dan turunkan wajah secara perlahan ke arah kursi. Penderita dapat menambahkan selimut sebagai alat bantu lainnya dan lakukan gerakan ini selama 30-60 detik kemudian bergantian dengan menekuk kaki sisi sebelahnya (Wiasa, 2020).



Dilakukan dalam posisi duduk tegak dengan menekuk kedua lutut ke samping kiri tubuh. Putar tubuh ke arah kanan (berlawanan) secara perlahan dan letakkan tangan kiri pada lutut kanan, sehingga tubuh dapat memutar lebih jauh. Gerakan ini dapat dilakukan selama 10-15 detik dan dilanjutkan untuk sisi sebelahnya. Alternatif lain, penderita dapat menggunakan alat bantu kursi dengan duduk di atasnya dan memutar badan ke samping (Wiasa, 2020).



Dilakukan pada posisi duduk tegak dengan kaki kanan ditekuk sehingga telapak kaki menyentuh lantai dan tumit menyentuh bagian atas paha belakang, sedangkan kaki kiri tetap dalam posisi lurus. Selanjutnya badan diputar ke samping kanan dengan telapak tangan kiri mengikuti badan dan menyentuh lantai, tangan kanan ditekuk sehingga siku menekan pada lutut. Posisi ini dapat ditahan selama 20-30 detik dengan nafas normal, penderita dapat mengulangi pada sisi lainnya (Wiasa, 2020).



Kedua kaki dimasukkan ke dalam lubang kursi dan turunkan badan perlahan dengan punggung menyentuh bantalan kursi. Puncak kepala mengarah pada lantai, dan ditopang dengan menggunakan bantal/ guling yang diletakkan di bawah. Kedua kaki lurus atau dipanjangkan sejauh mungkin dengan tumit menyentuh lantai. Posisi tangan dapat menyentuh kaki kursi. Pose ini dapat dilakukan selama 1 menit (Wiasa, 2020).



kedua telapak tangan dan tumit menyentuh lantai dalam posisi sejajar. Selanjutnya tubuh diangkat ke atas secara perlahan dengan kedua tangan dan kaki

	<p>tetap lurus, wajah menghadap ke bawah. Gerakan ini membentuk sebuah segitiga, sehingga seringkali dinamakan pose gunung. Untuk penderita diabetes, pose ini dapat dilakukan selama 5 menit (Wiasa, 2020).</p>
	<p><i>Adho mukha virasana</i> atau yang disebut pula dengan pose pahlawan (<i>vira</i>) menghadap bawah dilakukan dengan duduk bersimpuh dengan meletakkan guling diantara kedua lutut. Selanjutnya secara perlahan badan direbahkan ke depan hingga dahi menyentuh ujung guling yang di atasnya telah diletakkan selimut, kedua tangan lurus kedepan, badan dalam posisi nyaman dan nafas diatur agar berjalan lancar. Merilekskan tubuh dalam posisi ini selama 5 menit dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Wiasa, 2020)</p>
	<div data-bbox="794 898 1198 1205" data-label="Image"> </div> <p>Pose terakhir dalam setiap latihan yoga, sehingga disebut pula pose relaksasi, karena gerakannya hanya tidur terlentang menyerupai mayat (<i>sava</i>). Gerakan ini sebagai perangkum semua manfaat dari beragam asana yang telah dilakukan guna memaksimalkan kinerja seluruh organ tubuh dalam melakukan fungsinya, mendukung proses metabolisme sekaligus juga memberikan peregangan longitudinal bagi jantung. Pemakaian alat bantu berupa guling dapat memberi support bagi dada dan perut yang membantu kinerja seluruh organ di dalamnya agar fase relaksasi berlangsung maksimal. Pose relaksasi ini dapat dilakukan selama 10 menit</p>

Lampiran 3



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



YOGA UNTUK DIABETES MELLITUS













Disusun oleh :
Azalia Hapsari (P07120217014)

Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Apa itu yoga ??

Yoga merupakan bentuk aktifitas fisik yang berasal dari India sejak 4000 tahun yang lalu.

Yoga merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan untuk penderita Diabetes Mellitus tipe 2

Tujuan melakukan yoga untuk Diabetes Mellitus

- Menurunkan tingkat stress
- Meningkatkan aliran darah ke otot
- Merangsang fungsi pankreas untuk menghasilkan insulin
- Mengontrol kadar gula darah

Gerakan yang dapat dilakukan

Suptha Baddha Konasana :
Membuat seluruh organ dada dan perut berada dalam keadaan teregang horizontal sehingga memaksimalkan sirkulasi darah dan bekerja dalam kapasitas maksimal termasuk pankreas dan hati.




Janu sirsasana :
Berguna menentramkan sistem metabolisme tubuh, memindahkan kerja saraf simpatetik ke parasimpatetik yang bersifat stab.




Bharadvajasana :
berguna untuk menstimulasi sistem saraf pusat yang banyak mengalami masalah saat diabetes menyerang



Marichiyasana I :
dapat meningkatkan energi tubuh dan akan menstimulasi sistem saraf organ pencernaan



Adho Mukha Virasana :
Dilakukan selama 5 menit dapat memberikan rasa tenang dan nyaman dan jantung ditempatkan paralel gravitasi bumi sehingga dapat menstabilkan kinerjanya selain itu dapat meredakan masalah penderita Diabetes Mellitus terkait fluktuasi energi




Manfaat melakukan yoga

Menstabilkan kadar gula darah

Mengontrol berat badan


Menurunkan tingkat stress

Viparita Dandasana :
Dapat menyehatkan ginjal dan menstabilkan kerja kelenjar adrenalin sehingga memberi efek menenangkan pada tubuh



Savana :
merupakan pose terakhir setiap latihan yoga yang merangkum, semua manfaat dari beragam asana yang telah dilakukan guna memaksimalkan kinerja seluruh organ, mendukung proses metabolisme sekaligus memberi peregangan longitudinal bagi jantung

Adho Mukha Svanasana :
dapat memberi pasokan darah segar beroksigen ke otak sekaligus meregangkan tulang punggung yang menyegarkan kerja sistem saraf pusat



Sumber :
Wiasa, I. W. (2020). Yoga Therapy Untuk Penyakit Diabetes Mellitus. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 1(1), 65-73.

Lampiran 4