

ABSTRACT

TRIAS SEPTININGRUM. LITERATURE STUDY: THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON REDUCING BLOOD SUGAR LEVELS OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS

Background: *In recent years, the issue of diabetes mellitus and how to overcome it has attracted the attention of the medical world. Diabetes Mellitus is a complex chronic disease involving disorders of carbohydrate, protein and fat metabolism as well as the development of complications to insulin and a decrease in insulin formation by the pancreas. Yoga is a form of exercise that has many health benefits. Yoga practice causes the muscles to absorb excess glucose in the blood.*

Method: *This study uses a literature study approach. Search articles using 3 databases, namely Google Scholar, Pubmed, and Garuda Portal with the keywords yoga exercise, type 2 diabetes mellitus. The criteria for articles set are original articles and published from 2015-2020.*

Results: *1) Of the 10 articles analyzed, the average blood sugar level after the intervention was <140 mg/dl. 2) Of the 10 articles that have been analyzed, the final results of the study obtained an average p-value ($p < 0.05$) where there is an effect of giving yoga exercise to reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.*

Conclusion: *Of the 10 articles reviewed, the results showed that yoga exercise had an effect on reducing blood sugar levels in people with type 2 diabetes mellitus.*

Keyword: *yoga exercise, type 2 diabetes mellitus*

ABSTRAK

TRIAS SEPTININGRUM. STUDI LITERATUR: PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Latar Belakang : Beberapa tahun belakangan, persoalan seputar diabetes mellitus beserta cara penanggulangannya sangat menyita perhatian dunia kedokteran. Diabetes Mellitus merupakan suatu penyakit kronis yang kompleks melibatkan kelainan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak serta berkembangnya komplikasi terhadap insulin maupun adanya penurunan pembentukan insulin oleh pankreas. Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Latihan yoga menyebabkan otot-otot untuk menyerap kelebihan glukosa dalam darah.

Metode : Studi ini menggunakan pendekatan studi literatur. Pencarian artikel menggunakan 3 database yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, dan Portal Garuda dengan kata kunci senam yoga, diabetes mellitus tipe 2. Kriteria artikel yang ditetapkan yaitu original artikel dan dipublikasikan dari tahun 2015-2020.

Hasil : 1) Dari 10 artikel yang dianalisis, rata-rata kadar gula darah setelah dilakukan intervensi yaitu <140 mg/dl. 2) Dari 10 artikel yang telah dianalisis, didapatkan hasil akhir penelitian didapatkan rata-rata nilai pvalue ($p < 0,05$) dimana terdapat pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan kadar gula darah penderita diabetes mellitus tipe 2.

Kesimpulan : Dari ke-10 artikel yang direview, menunjukkan hasil bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

Kata kunci : senam yoga, diabetes mellitus tipe 2