

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**“PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT PENGAJIAN
SPIRITUALITAS, DZIKIR DAN YOGA PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS”**

PENGUSUL:

Kellyana Irawati, M.Kep. Ns., Sp.Kep.Jiwa

NIK: 173. 184

Pawit Puji Astuti (20130320090)

Rizka Putri Aprilia (20130320095)

Anisa Purbarani (20130320108)

Risti Rahayu (20130320115)

M.Bayu Arisa (20130320136)

DIBIYAI DANA PSIK FKIK UMY

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2016

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. **Judul Pengabdian** : Pengkajian Spiritualitas, Dzikir dan Yoga pada Penderita Diabetes Melitus
2. **Bidang** : Keperawatan
3. **Pembimbing**
Nama Lengkap : Kellyana Irawati, M.Kep. Ns., Sp.Kep.Jiwa
NIDN/NIK : 173. 184
Jabatan Fungsional : Penata Muda
Golongan :
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Bidang keahlian : Keperawatan Jiwa
Nomor HP : 08976381638
Alamat e-mail : Keyfachocolate@gmail.com
4. **Anggota Tim Pengusul** :
Jumlah Tim : 5 Orang (mahasiswa)
Nama Anggota Tim :
5. **Lokasi Kegiatan** : Pendopo Dusun Tlogo, Tamantirto Kasihan Bantul, Yogyakarta
6. **Waktu Pelaksanaan** : 09.00- 11.30, 27 November 2015
7. **Biaya Pengabdian** : Rp 250.000

Yogyakarta, 16 Januari 2017

Mengetahui,

Ka. Prodi PSIK FKIK UMY

Pengusul

Sri Sumaryani, M. Kep., Sp.Mat
NIK: 173046

Kellyana Irawati, M.Kep. Ns., Sp.Kep.Jiwa
NIK: 173. 184

RINGKASAN

Diabetes melitus (DM) adalah suatu keadaan dimana kadar gula darah lebih tinggi dari nilai normal yang disebabkan oleh resistensi jaringan perifer terhadap insulin atau kurangnya pembentukan insulin. DM akan menimbulkan komplikasi seperti hipoglikemia, hiperglikemia, diabetes ketoasidosis (DKA), hiperglikemik hiperosmoler nonketotik HHNK nefropati, mengalami kebutaan akibat dari komplikasi retina mata, jantung koroner atau stroke, disfungsi ereksi pada penderita DM laki-laki, dan luka yang tidak kunjung sembuh dan sampai memerlukan amputasi.

Komplikasi tersebut dapat dicegah dengan melakukan latihan perencanaan makanan, latihan jasmani, obat, dan keikutsertaan edukasi. Latihan jasmani atau olahraga sangat penting untuk penderita DM dan bermanfaat yaitu dapat menurunkan kadar gula darah juga dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan berat badan karena berolahraga dapat membakar lemak, yang akan memperberat peningkatan kebutuhan insulin, olahraga juga akan mengurangi terjadinya komplikasi.

Mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan yoga. Yoga atau relaksasi adalah suatu latihan yang penting bagi penderita diabetes melitus karena berfungsi memperlancar aliran darah dan dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Relaksasi dengan gerakan yang benar seperti *continous, rhythmic, interval, progressive, endurance*.

Kata Pengantar

Assalamualaikum Warrohmatullahi Wabarokatuh

Segala puji bagi Allah SWT karena atas karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan proposal kegiatan pengabdian masyarakat blok diabetes edukasi. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW.

Adapun tujuan kami membuat proposal ini adalah untuk menjalankan tugas diblok Diabetes Edukasi yang ditujukan bagi masyarakat dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UMY. Kami bermaksud untuk mengadakan penyuluhan dan pengkajian spiritualitas, dzikir dan yoga pada penderita diabetes melitus.

Proposal ini terdiri dari latar belakang kegiatan, pendahuluan, kajian pustaka dan metode pelaksanaan yang kami susun secara informatif agar semua pihak dapat mengetahui dengan jelas mengenai gambaran kegiatan ini.

Kami selaku pelaksana kegiatan menyadari banyak kekurangan baik dalam penyusunan acara maupun penyusunan proposal ini. Kami mengharapkan kritik dan saran agar penyusunan acara dan proposal dapat lebih baik dikemudian hari.

Akhir kata kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu mewujudkan dan menyukseskan kegiatan ini. Semoga dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan manfaat baik bagi sasaran acara maupun pelaksana kegiatan dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, November 2016

Pelaksana Kegiatan

Daftar isi

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar isi.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Permasalahn Mitra	2
C. Solusi.....	2
D. Tujuan Kegiatan	2
E. Manfaat Kegiatan	3
F. Target Luaran	3
G. Kegiatan Penunjang	4
H. Jadwal Kegiatan	4
I. Rincian Pengeluaran.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
BAB III METODE DAN MATERI.....	10
A. ALAT DAN BAHAN	10
B. PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAN.....	11
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	19
A. Kesimpulan	19
B. Saran.....	19
BAB VI PENUTUP	20
Daftar Pustaka	21

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Indonesia merupakan negara dengan urutan 5 teratas penderita diabetes melitus terbanyak di dunia. Fenomena ini disebabkan oleh gaya hidup penduduk Indonesia yang tidak sehat dengan tidak memperhatikan apa yang perlu dan tidak diperlukan oleh tubuh. Dengan banyaknya penderita diabetes melitus di Indonesia juga memperbanyak orang yang beresiko diabetes melitus. Untuk itu pencegahan agar diabetes melitus tidak semakin parah dan orang beresiko dapat menjaga kesehatannya, perlu diterapkan keseimbangan nutrisi dan latihan.

Yoga atau relaksasi adalah suatu latihan yang penting bagi penderita diabetes melitus karena berfungsi memperlancar aliran darah dan dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Relaksasi dengan gerakan yang benar seperti *continous, rhythmic, interval, progressive, endurance*.

Namun fakta dalam kehidupan sehari-hari dalam menyeimbangkan kebutuhan nutrisi dan fisik kurang diterapkan pada penderita dan orang yang beresiko diabetes melitus. Dan berdampak pada bertambah parahnya kondisi fungsi tubuh dan kesehatan jiwa seperti stress.

Yoga atau relaksasi ini dapat dipadukan dengan berdzikir karena dengan berdzikir dapat menenangkan jiwa dan menurunkan rasa stress pada seseorang. Selain itu, faktanya pada kebanyakan orang masih mau

berdzikir namun malas untuk latihan atau sekedar menggerakkan kaki dan tangan demi kelancaran aliran darah dan keseimbangan kadar gula dalam darah. Untuk itu yoga dengan berdzikir dapat mempunyai manfaat ganda untuk kesehatan fisik dan spiritualnya.

B. Permasalahn Mitra

Penegtahuan tentang penyakit diabetes melitus didusun tlogo cukup baik untuk penderita DM karena seringnya diadakan kegiatan penyuluhan terkait DM, dan mereka para penderita sudah menjadi anggota RUMPI PENDIAM (Rumah Peduli Penderita Diabetes Melitus) akan tetapi untuk pengkajian Spiritual dan Dzikir Yoga masing jarang dilakukan, para penderita DM disana hanya sering melakukan senam kaki saja.

C. Solusi

Pengkajian Spiritual dan Dzikir Yoga sangat penting untuk penderita DM, karena dapat mengontrol kadar gula darah dan masih jarang dilakukannya pengkajian Spiritual dan Dzikir Yoga di dusun Tlogo tersebut.

D. Tujuan Kegiatan

1. Penderita DM dapat terkaji dari aspek spiritualnya
2. Penderita DM dapat manfaat Dzikr Yoga
3. Penderita DM dapat melakukan gerakan Dzikr Yoga
4. Penderita DM dapat Melakukan sendiri gerakan Dzikr Yoga dirumah

E. Manfaat Kegiatan

1. Manfaat Bagi Penderita DM
 - a. Manfaat bagi penderita DM yaitu dapat terkontrol kadar gula darahnya setelah dilakukan Dzikir Yoga
 - b. Mencegah terjadinya komplikasi setelah dilakukan Dzikir Yoga secara rutin.
2. Manfaat Bagi Mahasiswa
 - a. Mahasiswa akan lebih mudah mempraktikkan ilmu yang didapatkan setelah mendapatkan materi dari hasil kerja kelompok.
 - b. Menambah pengalaman mahasiswa terkait proses penyuluhan.
 - c. Meningkatkan skill mahasiswa dalam hal memberikan penyuluhan.
 - d. Membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir blok terkait *Diabetes Educator*.

F. Target Luaran

Menambah tingkat pengetahuan dan meningkatkan kualitas hidup penderita DM setelah dilakukan Dzikir Yoga.

G. Kegiatan Penunjang

Kegiatan Penunjang dilaksanakan dengan memberikan contoh gerakan-gerakan dari poster dan penderita DM mengikuti gerakan-gerakan yang dicontohkan oleh pelaksana kegiatan.

H. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatn	November Minggu			
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4
1.	Pembuatan Proposal				
2.	Pembuatan Media Edukasi (Yoga Dzikir)				
3.	Konsultasi Proposal				
4.	Persiapan Kegiatan				
5.	Pelaksanaan Kegiatan				
6.	Evaluasi Kegiatan				

I. Rincian Pengeluaran

No	Nama Barang	Jumlah	Harga Satuan	Jumlah
1.	SAP, rekam medis, daftar hadir dan lembar pengkajian			4.000
2.	Print Media Edukasi	24	@2.500	55.200

3.	Konsumsi untuk Penderita DM			84.000
4.	Konsumsi Pelaksana Kegiatan dan Dosen Pembimbing	8	@3.000	33.700
5.	Print laporan	3 rangkap		23.100
Total Pengeluaran				200.000

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Definisi DM

Diabetes melitus (DM) adalah suatu keadaan dimana kadar gula darah lebih tinggi dari nilai normal yang disebabkan oleh resistensi jaringan perifer terhadap insulin atau kurangnya pembentukan insulin (Graber & Herting, 2006).

2. Klasifikasi DM

Menurut Price & Wilson (2006) klasifikasi diabetes melitus ada empat yaitu:

a. Diabetes Melitus Tipe 1

Diabetes melitus tipe 1 yaitu kelainan autoimun, akibat disfungsi auto imun dengan kerusakan sel-sel beta dan idiopatik biasa tanpa adanya autoimun dengan kerusakan sel-sel beta dan tidak diketahui sumbernya. DM tipe 1 penderitanya sangat tergantung pada suntikan insulin, Biasanya timbul pada anak-anak orang yang terdiagnosa langsung memerlukan suntikan insulin karena pankreasnya sangat sedikit atau sama sekali tidak membentuk insulin (Price & Wilson, 2006).

b. Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes ini disebabkan oleh gangguan sekresi insulin dan disebabkan faktor genetik yang dipicu oleh pola hidup yang tidak sehat. Pankreas relatif cukup menghasilkan insulin, tetapi insulin yang ada berkerja kurang sempurna karena adanya resistensi insulin. Kelompok diabetes tipe 2 tidak bergantung pada pemberian insulin pengobatan ditemukan dengan perencanaan makanan yang baik dan latihan jasmani secara teratur (Price & Wilson, 2006).

c. Diabetes gestasional

Terjadi selama kehamilan terjadi karena peningkatan skresi sebagai hormon yang mempunyai efek metabolik terhadap toleransi glukosa, penderita DM gestasional beresiko tinggi terhadap morbiditas dan mortalitas perinatal dan mempunyai frekuensi kematian janin yang lebih tinggi (Price & Wilson, 2006).

d. Diabetes melitus tipe khusus lain

Diabetes tipe adalah penderita yang mengalami kelainan genetik dalm sel beta, ditandai dngan penderita yang obesitas dan resistensi terhadap insulin. Kelainan kerja genetik pada kerja insulin menyebabkan sindrom resistensi insulin. Diabetes melitus tipe lain yang berhubungan dengan keadaan tertentu seperti penyakit pankreas, penyakit hormonal, obat-obatan atau bahan kimia lain, kelainan insulin, sindrom genetik tertentu dan penyebab lain yang belum diketahui (Price & Wilson, 2006).

3. Komplikasi DM

Komplikasi yang terjadi pada penderita DM ada dua macam yaitu komplikasi akut dan kronis. Komplikasi akut pada penderita DM yaitu Hipoglikemia, hiperglikemia, diabetes ketoasidosis (DKA), hiperglikemik hiperosmoler nonketotik HHNK (Bunner & Suddarth, 2002). Komplikasi kronis diantaranya nefropati, mengalami kebutaan akibat dari komplikasi retina mata, jantung koroner atau stroke, disfungsi ereksi pada penderita DM laki-laki, dan luka yang tidak kunjung sembuh dan sampai memerlukan amputasi.

4. Pencegahan DM

PERKENI (Pehimpunan Endokrinologi Indonesia) telah mengeluarkan 4 pilar yang meliputi perencanaan makanan, latihan jasmani, obat, dan keikutsertaan edukasi. Latihan jasmani atau olahraga sangat penting untuk penderita DM dan bermanfaat yaitu dapat menurunkan kadar gula darah juga dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan berat badan karena berolahraga dapat membakar lemak, yang akan memperberat peningkatan kebutuhan insulin, olahraga juga akan mengurangi terjadinya komplikasi (Darlimartha & Ardian, 2012).

Penderita DM beresiko infeksi dan mengalami keterlambatan dalam penyembuhan luka, maka bagi penderita DM perlu memerhatikan beberapa hal yaitu dengan olahraga atau latihan yang aman dan nyaman bagi pasien. Olahraga yang diterapkan dapat berupa yoga. Yoga atau dapat

disebut relaksasi adalah salah satu latihan yang cocok untuk penderita DM karena memenuhi persyaratan *continous, rhythmic, interval, progressive, endurance* (CRIPE).

Yoga sangat berpengaruh pada penderita DM karena dalam gerakan yoga dapat menimbulkan efek fisiologis seperti menurunkan kadar glukosa darah. Efek-efek tersebut muncul akibat efek biokimia yang dihasilkan latihan yaitu peningkatan translokasi GLUT-4, peningkatan oksidasi asam lemak bebas, meningkatkan sen-sitivitas insulin, menurunkan tahanan arteri perifer, meningkatkan jumlah mitokondria sel, dan mioglobin (Hoeger, 2013, p.218 dalam Yanuita & Kushartanti, 2015).

Pengaruh lainnya dapat ditimbulkan dari relaksasi dzikir adalah menurunkan stress karena berdzikir berarti ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebutnama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi dzikir yangdimaksud adalah ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatan-Nya kemudian memasrahkanhidup dan mati kepada-Nya. Dengan mengingat Allah tubuh kita akanmembawa ketenangan dan dapat mengantarkan jiwa manusia tentram jika dalam suatu tekanan (Haryanto, 2015).

BAB III
METODE DAN MATERI

A. Metode Penerapan IPTEKS

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini metode penerapan ipteks yang kami lakukan adalah dengan melakukan pengkajian Spiritual dan dzikir yoga pada penderita diabetes melitus.

B. ALAT DAN BAHAN

No	Nama Barang	Kegunaan
1.	Glucosek	Alat mengukur kadar guladarah penderita DM
2.	Lanset	Alat mengukur kadar guladarah penderita DM
3.	Trip gula darah & kolestrol	Alat mengukur kadar guladarah penderita DM
4.	Spignomanometer	Alat mengukur tekanan darah penderita DM
5.	Pengukur tinggi badan	Alat mengukur tinggi badan penderita DM
6.	Handscoon	Untuk digunakan pemeriksa sebagai APD (alat perlindungan diri)
7.	Timbangan	Alat mengukur berat badan penderita DM
8.	Poster	Media edukasi atau sebagai contoh gerakan-gerakan dzikir

		Yoga
9.	Matras	Sebagai alas ketika melakukan dzikir yoga
10.	Lembar pengkajian	Menulis hasil pengkajian
11.	Lembar RM	Mencatat hasil dari pemeriksaan

C. PROSEDUR PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan dilakukan oleh Mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2013, yang terdiri 5 orang yaitu dari kelompok skills lab blok Diabetes Edukasi, dan di dampingi oleh salah satu dosen PSIK sebagai pembimbing, acara mulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di pendopo Dusun Tlogo, yang dihadiri oleh 15 penderita DM acara dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, guladarah, kolestrol, mengukur tinggi badan dan berat badan, kemudian dilanjutkan pengkajian, setelah itu acara dimulai dengan pembukaan, doa sebelum kegiatan, penjelasan tentang dzikir yoga dan kemudian melakukan gerakan dzikir yoga, setelah selesai penderita DM diberikan waktu untuk istirahat kemudian acara akhir penutup dengan doa penutup.

Susunan Acara

No	Nama Kegiatan	waktu	Tempat	Penanggung Jawab
1.	Pemeriksaan fisik	09.00-09.30	Pendopo dusun Tlogo	Risti
2.	Pengkajian Spiritua	09.30-10.00	Pendopo dusun Tlogo	Pawit & Risti
3.	Pembukaan	10.00-10.05	Pendopo dusun Tlogo	Anisa
4.	Doa sebelum mulai kegiatan	10.05-10.10	Pendopo dusun Tlogo	Anisa
5.	Penjelasan tentang Dzikir Yoga	10.10-10.30	Pendopo dusun Tlogo	Riska
6.	Memberikan contoh gerakan Dzikir Yoga	10.30-10.45	Pendopo dusun Tlogo	Bayu
7.	Melakukan gerakan Dzikir Yoga	10.45-11.00	Pendopo dusun Tlogo	Bayu, Risti, Riska, Anisa
8.	Istirahat	11.00-11.10	Pendopo dusun Tlogo	Pawit
9.	Penutup	11.10-11.15	Pendopo dusun Tlogo	Anisa
10.	Doa selesai kegiatan	11.15-11.20	Pendopo dusun Tlogo	Anisa

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Keterangan Umum Desa

Luas wilayah Tlogo 56,400 Ha, Klasifikasi desa termasuk desa perkotaan. dengan geografis bukan pantai, topografis terluas dataran dan tidak ada perbukitan masih banyak persawah Wilayah desa ini berada diluar kawasan hutan terdiri dari 7 RT dimana 3 RT berdekatan dengan pendopo Dusun Tlogo dan yang 4 Rt di sebrang jalan sehingga terpisah oleh jalan besar Ringroad Selatan.

B. Kependudukan

Dusun Tlogo, Tamantirto kasihan Bantul Yogyakarta Perkiraan jumlah KK disana 197 KK dan terdapat sekitar 927 jiwa kurang lebih. Penduduk disana dengan angka terbanyak adalah yang berjenis kelamin perempuan dan penduduk berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit. Penduduk rata-rata petani sawah, pedagang dan mempunyai warung makan atau warung sembako. Kebanyakan penduduk asli tetapi banyak juga penduduk yang pendatang biasanya hanya sementara karena tinggal dikos-kosan atau rumah kontrakan.

C. Perumahan dan lingkungan hidup

Perumahan didusun Tlogo adalah rumah permanen dan rumah semi permanen. Fasilitas listrik rata-rata setiap rumah sudah menggunakan dan sumber air menggunakan sumur galian. Penduduk dusun Tlogo sebagian besar menggunakan bahan bakar gas untuk keperluan rumah tangga.

Segi lingkungan hidup penduduk dusun Tlogo sering mengadakan kerja bakti sehingga lingkungan terlihat bersih, dipinggir jalan juga bersih,

selokan-selokan bersih, irigasi terlihat lancar. Tempat pembuangan sampah ada dimasing-masing rumah. Sampah dibakar dan juga ada truk pengangkut sampah untuk pembuangan terakhir.

D. Pendidikan

Terdapat 4 SD (Negeri dan Swasta) yang berjarak sekitar kurang lebih 2.5 km. 3 SMP Negeri, 1 SMP Islam, dan 1 SMP Kristen dengan jarak 5 km. Dan terdapat 2 SMK Negeri, 2 SMK Swasta, dan 1 SMK Islam. Sedangkan Pendidikan SLB di desa ini hanya terdapat 1 dan 2 perguruan Tinggi.

E. Kesehatan

Fasilitas kesehatan desa sudah baik. Terdapat beberapa puskesmas yang berjarak tidak jauh dari desa. Salah satunya adalah puskesmas 1 Gamping. Terdapat 6 tempat apoteker, 2 klinik laboratorium dan 1 rumah sakit. Terdapat Posyandu dan digabung antara posyandu balita dan lansia. Dukun bayi juga terdapat beberapa. Di desa ini pernah terjadi kasus KLB demam berdarah. Dikarenakan sanitasi lingkungan yang kurang baik. Kebiasaan pengobatan sudah dikatakan baik karena, lingkungan masyarakat yang peduli akan kesehatan mereka. Hanya ada beberapa warga yang kurang aware terhadap kesehatan.

F. Sosial budaya

Mayoritas di dusun Tlogo adalah Islam, tetapi terdapat beberapa agama selain Islam seperti Kristen, Hindu, dan Budha. Terdapat 5 buah Masjid, 5 buah Gereja, 5 Pure, dan 5 kuil yang berjarak dekat dengan desa.

Kegiatan agama biasanya dilakukan pengajian setiap minggunya. Sedangkan dari segi Budaya masyarakat Tlogo setiap tahunnya melakukan kegiatan bekakak yang diyakini untuk menjaga desa mereka. Dari segi kegiatan sosial masyarakat sering mengadakan gotong royong di hari minggu untuk melakukan bersih-bersih dan penataan desa tlogo.

G. Hiburan dan olahraga

Dusun Tlogo merupakan salah satu dusun yang berada di Desa Ambarketawang, Gamping. Desa tersebut mempunyai ritual setiap tahunnya yang diberi nama bekakak atau disebut juga saparan karena dilaksanakan setiap bulan sapar yang berarti bulan syafar dalam bahasa arab. Ritual ini termasuk ritual besar yang ada di Yogyakarta dan menjadi salah satu hiburan yang dinantikan oleh warga Dusun Tlogo. Selain hiburan tradisional, Dusun Tlogo juga mempunyai lapangan voli untuk memfasilitasi warga dusun agar dapat berolahraga, bermain dan bersilahturahmi. Hiburan yang jatuh pada hari besar seperti HUT Indonesia, Tahun Baru Islam, Tahun Baru Nasional dan hari besar lainnya juga menjadi alternatif warga untuk membuat lomba antar RT, wayang dan lain sebagainya. Hal tersebut juga menjadi hiburan warga Dusun Tlogo.

H. Angkutan, komunikasi dan informasi

Dusun Tlogo terletak dekat dengan tempat pemberhentian bus antar kota untuk itu angkutan umum warga dusun dapat dijangkau. Selain angkutan umum, warga dusun juga sudah banyak memakai kendaraan

pribadi untuk melaksanakan aktifitasnya. Komunikasi informasi di Dusun Tlogo ini berjalan sangat baik karena selain warga sudah memakai teknologi yang canggih, warga juga menggunakan pengeras suara dari masjid-masjid terdekat untuk mengumumkan kegiatan atau acara-acara yang dapat dinikmati oleh para warganya.

I. Pelaksanaan Pengkajian Spiritual dan Dzikir Yoga

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh kelompok skill lab 4B Blok Diabetes Edukator dalam melakukan pengkajian spiritual dan Yoga dzikir, yang bertujuan untuk Penderita DM dapat terkaji dari aspek spiritualnya, dapat mengetahui manfaat Dzikir Yoga dan dapat melakukan gerakan Dzikir Yoga sehingga penderita DM dapat melakukan sendiri gerakan Dzikir Yoga dirumah.

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan beberapa persiapan. Semua anggota tim melakukan diskusi dan pembagian tugas terkait kegiatan pengabdian masyarakat. Pertama anggota tim membuat proposal kegiatan terlebih dahulu dan mengkonsultasikan proposal kepada pembimbing. Kedua seluruh anggota tim melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan. Pada hari pelaksanaan, semua anggota tim hadir ditempat pelaksanaan dan melakukan persiapan tempat dan alat-alat yang akan digunakan.

Target yang diharapkan dari 15 undangan yang hadir 11 (daftar hadir terlampir) kegiatan pengmas dari jumlah kehadiran adalah

ketercapaian sebanyak 73%. sebelum memulai kegiatan dilakukan pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan dan kadar gula darah (hasil dari pengukuran terlampir). pada saat melakukan pengkajian spiritual semua undangan yang hadir dilakukan pengkajian hasil dari pengkajian adalah bahwa penderita DM yang telah dikaji rata-rata spiritualnya dalam kategori baik karena mereka dari hasil pengkajian *Faith, Importance & influence, community* dan *Adresss and aplication*.

Kemudian pada saat dilakukan penyuluhan dan penjelasan mengenai gerakan yoga dan dzikir para penderita yang hadir antusias, dan kebanyakan dari penderita disana sering melakukan dzikir jadi ketika dijelaskan mudah mengerti. Setelah diberikan penjelasan dicontohkan gerakan yoga yang didalamnya ada bacaan dzikir penderita DM yang hadir disana memperhatikan kemudian sama-sama melakukan gerakan dzikir yoga, pada saat melakukan gerakan yoga dzikir beberapa penderita DM ada yang kesulitan sat melakukan gerakan, karena tidak terbiasa dengan gerakan-gerakan yoga. Setelah selesai melakukan dzikir yoga kemudian dikaji hasilnya penderita DM disana merasa lebih rileks dan tidak merasa kaku-kaku lagi dibagian badan mereka merasa senang setelah dilakukan dzikir yoga.

Diabetes melitus (DM) adalah suatu keadaan dimana kadar gula darah lebih tinggi dari nilai normal yang disebabkan oleh resistensi jaringan perifer terhadap insulin atau kurangnya pembentukan insulin (Graber & Herting, 2006).

DM akan menimbulkan komplikasi seperti hipoglikemia, hiperglikemia, diabetes ketoasidosis (DKA), hiperglikemik hiperosmoler nonketotik HHNK nefropati, mengalami kebutaan akibat dari komplikasi retina mata, jantung koroner atau stroke, disfungsi ereksi pada penderita DM laki-laki, dan luka yang tidak kunjung sembuh dan sampai memerlukan amputasi (Bunner & Suddarth, 2002).

Komplikasi tersebut dapat dicegah dengan melakukan latihan perencanaan makanan, latihan jasmani, obat, dan keikutsertaan edukasi. Latihan jasmani atau olahraga sangat penting untuk penderita DM dan bermanfaat yaitu dapat menurunkan kadar gula darah juga dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan berat badan karena berolahraga dapat membakar lemak, yang akan memperberat peningkatan kebutuhan insulin, olahraga juga akan mengurangi terjadinya komplikasi (Darlimartha & Ardian, 2012).

Mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan yoga. Yoga atau relaksasi adalah suatu latihan yang penting bagi penderita diabetes melitus karena berfungsi memperlancar aliran darah dan dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Relaksasi dengan gerakan yang benar seperti *continous, rhythmic, interval, progressive, endurance*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan penderita DM antusias dalam mengikuti kegiatan dan dapat melakukan gerakan dzikir yoga dengan baik. Setelah dilakukan dzikir yoga penderita DM yang hadir merasa lebih rileks dan tidak merasa kaku-kaku lagi dibagian badan mereka merasa senang setelah dilakukan dzikir yoga.

B. Saran

Kegiatan dzikir yoga sebaiknya lebih sering dilakukan pada penderita DM dan dilaksanakan kegiatan di RUMPI PENDIAM secara berkelanjutan. karena banyak sekali manfaat yang akan didapatkan.

BAB VI

PENUTUP

Demikian proposal ini kami buat, dengan harapan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk ditindaklanjuti. Dalam hal ini, kami sangat mengharapkan adanya partisipasi dari semua pihak agar Penyuluhan sekaligus pengkajian spiritual, Dzikir Yoga penderita diabetes melitus ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Mohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penyusunan proposal ini. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Waborakatuh

Daftar Pustaka

Brunner & Suddarth. (2002). *Keperawatan Medikal-Bedah*. Vol 2. Jakarta: EGD

Darlimartha, S., & felix, A. (2012). *Makanan dan Herbal untuk Penderita Diabetes Melitus*. Jakarta: Penebar Swadaya

World Health Organization, (2006). *Definition and diagnosis of diabetes Mellitus and Intermediate Hyperglycaemia*. Diakses 10 November 2016, dari http://whqlibdoe.who.int/publication/2006/9241594934_eng.pdf

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran I. Biodata Tim pengabdian masyarakat

Lampiran II. Fotocopy KTM

Lampiran III. Daftar hadir

Lampiran IV. Ucapan Terimakasih

Lampiran V.foto Kegiatan

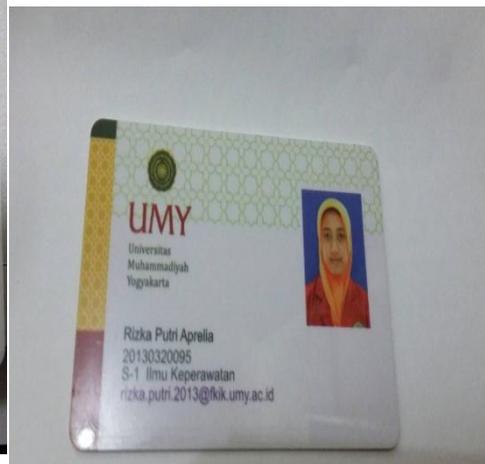
Lampiran VII. Hasil Pemeriksaan

Lampiran VIII. Nota

Lampiran 1. Biodata Tim Pengabdian

Nama	Nim	Tempat Tanggal Lahir	Foto
Pawit Puji Astuti	20130320090	Trenggalek, 02 Februari 1995	
Rizka Putri Aprilia	20130320095	Magetan, 17 April 1995	
Anisa Purbarani	20130320108	Banjarnegara, 25 Desember 1994	
Risti Rahayu	20130320115	Magelang, 28 April 1994	
M.Bayu Arisa	20130320136	Paser, 13 Juni 1996	

Lampiran 2. Fotokopi Ktm Dan Scan



Lampiran 3. Daftar Hadir

Lampiran 4. Hasil Pemeriksaan

Lampiran 6. Foto Kegiatan



Lampiran 7. Media Edukasi



Yoga merupakan olahraga dengan konsep yang menyeluruh yang menggabungkan berbagai aspek seperti gerakan latihan pernapasan, konsentrasi dan relaksasi, serta gerakan tangan. Aspek gerakan pada yoga mencakup latihan aerobik, kekuatan maupun keseimbangan yang sesuai dengan jenis latihan yang direkomendasikan pada penderita DM tipe 2*

Langkah - Langkah Gerakan Yoga

PEMANASAN

Lakukan 10 gerakan secara perlahan.

GERAKAN BERDIRI

Lakukan 10 gerakan secara perlahan.

INTI

Lakukan 10 gerakan secara perlahan.

INTI

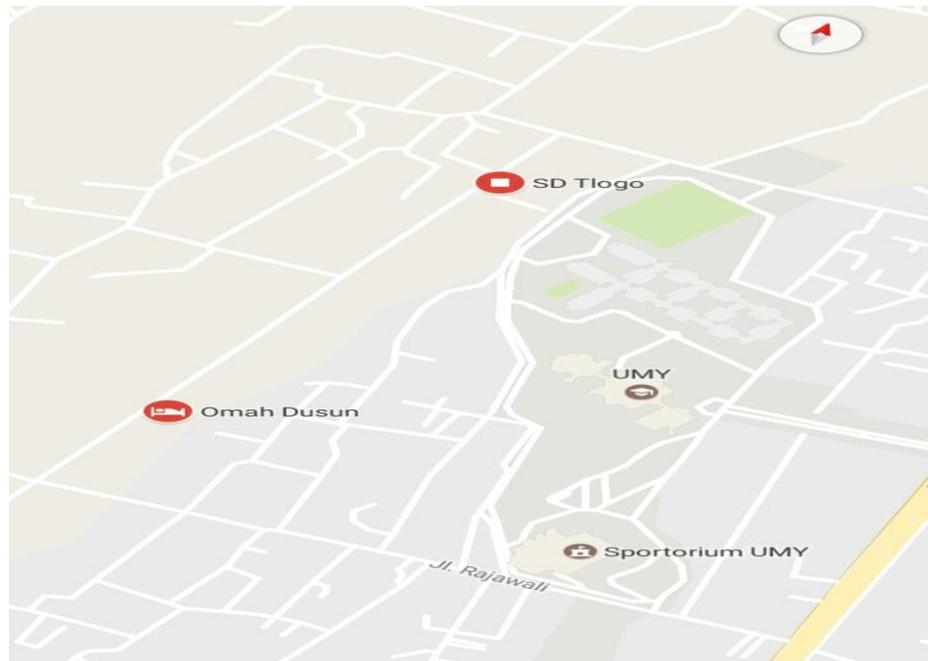
Lakukan 10 gerakan secara perlahan.

Latihan YOGA Dilakukan 2-3X seminggu

Menggunakan Teknik Yoga yang telah dikembangkan dan diuji oleh:
 Dr. Henta Henta Alimata, MPA
 Dr. Yogi Satrio Rahmatulloh, M.Or
 Estina Lailopri, M.Pd.
 Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas Negeri Yogyakarta

Lampiran 8. Peta lokasi kegiatan

Denah Lokasi



Lampiran.9 Nota