

**PENGARUH YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA  
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN  
DI SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan(S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**Amalia Yenni Nurdianasari**  
**212207067**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2021**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA  
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN  
DI SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan(S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**Amalia Yenni Nurdianasari**

**212207067**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN  
LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA  
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN  
DI SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL**

Diajukan Oleh:

**AMALIA YENNI NURDIANASARI**  
**212207067**

Telah disetujui mengikuti ujian hasil skripsi

Tanggal: 02 Februari 2023

Menyetujui,  
Pembimbing



**Dwi Yulinda, S.SiT., M.Keb**  
**NIDN 05-2507-8601**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH YOGA TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA  
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN  
DI SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL**

Diajukan oleh

**Amalia Yenni Nurdianasari**  
**212207067**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai Salah Satu  
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Tanggal : Maret 2022

Menyetujui

Penguji



Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Kes  
NIDN 0502078401

Pembimbing



Dwi Yulinda, S.SiT., M.Keb  
NIDN 0525078601

Keprodi



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NIDN 0523058801

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan

Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Amalia Yenni Nurdianasari

NPM : 212207067

Program Studi : Kebidanan ( S-I)

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Remaja Putri yang Mengalami Kegemukan Di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.



## PRAKARTA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Nikmat dan Karunia-Nya, peneliti ini dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pada Remaja Putri yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul”**. Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Peneliti menyadari dengan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dalam penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti banyak menemui kesulitan. Namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak peneliti dapat mengatasi kesulitan tersebut dengan baik.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih atas bimbingan, saran, dan dukungan kepada:

1. Dr. Drs. Djoko Susilo, S.T., M.T., IPU., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Budi Rahayu, S.ST., M. Keb., selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Dwi Yulinda, S.SiT., M. Keb., selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Elvika Fit Arisanti, S. ST., M. Kes., selaku dosen penguji dan pembimbing akademik yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen serta para staf Prodi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama mengemban ilmu di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Peneliti sudah berusaha menyusun skripsi ini sesuai dengan kemampuan yang ada, namun, jika masih terdapat kekurangan dan kesalahan, mohon kritikan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini selanjutnya. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 12 November 2022

Peneliti



Amalia Yenni Nurdianasari

UNIVERSITAS PEPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
PRAKARTA .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis .....	4
a. Bagi SMPN 2 Jetis .....	4
b. Bagi Institusi Pendidikan .....	4
c. Bagi Remaja .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Remaja .....	8
B. Obesitas .....	11
C. Kadar Gula Darah .....	15
D. Yoga .....	19
E. Kerangka Konsep .....	24
F. Hipotesis .....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....	26
A. Desain penelitian .....	26
B. Lokasi dan Waktu .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Variabel Penelitian .....	28
E. Definisi operasional variable .....	29
F. Alat dan bahan .....	29
G. Pelaksana penelitian .....	30
H. Metode pengolahan dan analisa data .....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35



A. Hasil Penelitian.....	35
1. Karakteristik Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan.....	35
2. Uji Normalitas .....	35
3. Gula Darah.....	36
4. Pengaruh Yoga Terhadap Gula Darah Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan.....	36
B. Pembahasan Penelitian.....	37
1. Karakteristik Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan Berdasarkan Riwayat DM Keluarga .....	37
2. Gula Darah.....	38
3. Pengaruh Yoga Terhadap Gula Darah Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan.....	40
C. Keterbatasan Penelitian .....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN.....	45

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Mountain Pose .....	22
Gambar 2. 2 Gerakan Balasana.....	22
Gambar 2. 3 Gerakan downward facing dog.....	23
Gambar 2. 4 Gerakan Tree pose.....	23
Gambar 2. 5 Kerangka Teori (1).....	24
Gambar 2. 6 Kerangka Konsep (2).....	25
Gambar 3. 1 Skema desain penelitian Quasi Eksperimental dengan Pre_Post test with Control group design.....	26

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Definisi operasional variabel .....	29
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Data.....	35
Tabel 4.3. Gula Darah .....	36
Tabel 4.4. Pengaruh Yoga.....	36
Tabel 4.5. Gula Darah .....	38

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur Pemeriksaan gula darah.....	46
Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur Senam Yoga.....	47
Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden.....	49
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	50
Lampiran 5. Data dan Hasil SPSS Penelitian.....	51
Lampiran 6. Lembar Bimbingan.....	58
Lampiran 7. Dokumentas.....	61
Lampiran 8. Jadwal Skripsi.....	62
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 10. Etika Penelitian.....	64
Lampiran 11. Hasil Cek Plagiarisme.....	65

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA