

RANGKUMAN EKSEKUTIF

SENAM ERGONOMIS TERHADAP *DISTRESS* LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS MELALUI MEDIA VIDEO

Sitika Fuji Lestari, Hermawati, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Kep,

Endah Sri W, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Tikafuji155@gmail.com.

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Latar Belakang; Proses menua merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh, pada masa ini sedikit demi sedikit seseorang akan mengalami kemunduran fisiologis dan psikologis. Masalah fisiologis pada lansia adanya perubahan fisik yang sangat bervariasi dan terjadi di berbagai sistem salah satunya adalah sistem metabolisme seperti Diabetes Mellitus. Masalah psikologis pada lansia dengan penyakit Diabetes Mellitus akan mengalami perubahan psikis di antaranya *distress* pada dirinya yang berkaitan dengan perawatan yang harus dijalani. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus salah satunya adalah olahraga, salah satu olahraga yang dapat dilakukan adalah senam ergonomis, senam ergonomis merupakan suatu gerakan senam yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan. Senam ergonomis dapat disosialisasikan melalui media video, **Tujuan;** video dapat dijadikan alternatif untuk menghilangkan *distress* Diabetes Mellitus pada lansia secara mandiri dirumah. **Diskripsi Luaran;** tema video ini adalah senam ergonomis untuk menghilangkan *distress* lansia dan dibuat menggunakan perangkat lunak aplikasi komputer. **Kesimpulan;** Senam ergonomis dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menghilangkan *distress* lansia dengan Diabetes Mellitus dan media video senam ergonomis dapat digunakan sebagai media edukasi, komunikasi, dan informasi

Kata Kunci: Senam Ergonomis, *Distress*, Diabetes Mellitus

