

SENAM ERGONOMIK DALAM UPAYA MENGATASI DIABETES MELITUS PADA LAMSLIA

Heni Setia Wati

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : setiawatiheni655@gmail.com

INTISARI

Diabetes Melitus merupakan suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat kekurangan insulin atau insulin yang diproduksi tidak dapat bekerja sebagaimana mestinya. Melihat kondisi tersebut penanganan diabetes melitus perlu dilakukan setelah deteksi dini untuk mengurangi komplikasi. Senam Ergonomik dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengendalikan penyakit diabetes melitus secara non farmakologis. Melakukan senam ergonomik 3 kali dalam seminggu selama 30 menit. Salah satu media yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi tentang pengendalian diabetes melitus dengan senam ergonomik adalah buku saku. Buku Saku dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian diabetes melitus. Buku Saku berisikan huruf disertai gambar yang jelas, sehingga disimpulkan bahwa media Buku Saku dapat memberikan pengetahuan tentang senam ergonomik untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

Kata kunci : Diabetes Melitua, Senam Ergonomik, Buku Saku.