

**UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG KOMBINASI
WALKING EXERCISE DAN *HYDROTHERAPY* UNTUK MENURUNKAN
KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE II**

Pradiska Putri Novianti

pradiskaputri22@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Penderita Diabetes Militus tipe II merupakan masalah dengan presentasi yang tinggi di dunia dengan presentase penderitanya yaitu sebanyak 90-95% dan sebesar 80% berada di negara yang berpenghasilan rendah atau menengah dengan rentang usia 40-59 tahun. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula dalam darah yaitu dengan Kombinasi *Walking Excercise* dan *Hydrotherapy*. **Metode:** *Project* akhir ini adalah media video. **Hasil:** *Project* akhir ini adalah media video dengan judul “Tips Mudah Turunkan Kadar Gula Darah Penderita DM tipe II dengan Jalan Kaki dan Minum Air Putih”. **Kesimpulan:** Video "Tips Mudah Turunkan Kadar Gula Darah Penderita DM tipe II dengan Jalan Kaki dan Minum Air Putih" adalah produk KIE yang bermanfaat untuk memberikan pengetahuan bagi penderita Diabetes Mellitus tipe II untuk menurunkan kadar glukosa darahnya. Dengan menjelaskan manfaat dan prosedur Jalan kaki (*Walking Excercise*) dan Minum air putih (*Hydrotherapy*).

Kata kunci: *Walking Excercise, Hydrotherapy, Penderita Diabetes Mellitus tipe II, Media Video.*