

## **UPAYA PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH DENGAN SENAM DM MELALUI MEDIA *BOOKLET***

Jihan Rahmawati, Norman Wijaya Gati

[Jihanrahmawati0504@gmail.com](mailto:Jihanrahmawati0504@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit dengan peningkatan glukosa darah di atas normal. Kadar glukosa darah diatur menjadi beberapa tingkat oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas. Peningkatan jumlah penderita diabetes akhir-akhir ini terjadi sangat cepat, dan banyak diantaranya tidak menyadari betapa seriusnya penyakit tersebut. Hal ini disebabkan karena Sebagian penderita tidak menyadari gejala-gejala diabetes mellitus **Metode:** Senam DM adalah Latihan fisik untuk penderita Diabetes Mellitus untuk membakar kalori yang ada di dalam tubuh untuk mengontrol kadar glukosa darah. Serta memberi Langkah- Langkah melakukan senam DM dengan media booklet. **Hasil:** Salah satu Media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi kepada penderita diabetes mellitus adalah dengan media booklet. Media booklet berisi informasi yang disertai gambar-gambar yang bisa menarik perhatian untuk memudahkan pembaca. Booklet berbentuk buku kecil sehingga memudahkan pembaca untuk dibawa. **Kesimpulan:** Media booklet dapat memberikan bagaimana Langkah-langkah menurunkan kadar glukosa darah dengan cara senam DM untuk menghindari efek samping dari obat-obatan.

**Kata Kunci:** Diabetes Mellitus, Senam DM, Booklet