

EDUKASI JALAN KAKI SEBAGAI UPAYAPENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS MELALUI BOOKLET

Satria Fichry Alfiannur¹, Tri Susilowati²
satriafighry55@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Diabetes Melitus adalah gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi, dengan nilai normal gula darah sewaktu <200 mg/dl dan gula darah puasa <126 mg/dl. Faktor resiko diabetes dibagi menjadi dua yaitu, factor yang tidak bisa diubah (seperti usia dan genetika) dan faktor yang dapat diubah (seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan pola tidur). Data terbaru dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa pada 2021, sekitar 19,46 juta orang di Indonesia mengidap diabetes, dengan prevalensi meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% sejak 2019. Jalan kaki, sebagai aktivitas yang mudah dan murah, sangat dianjurkan karena dapat mengurangi risiko penyakit metabolik. **Tujuan:** Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai manfaat jalan kaki untuk menurunkan kadar gula darah. **Metode:** Menyediakan booklet berjudul “Edukasi Jalan Kaki Sebagai Upaya Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus”. **Hasil:** Booklet ini diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penggunaan jalan kaki untuk mengelola kadar gula darah

Kata Kunci : *Diabetes melitus, Jalan Kaki, Gula Darah*