

PEMBERIAN TERAPI PENDAMPING AKTIVITAS FISIK *HOME-BASE WALKING EXERCISE* SELAMA 45 MENIT SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 MELALUI MEDIA BOOKLET

Arya Bagus Mahendra¹, Eska Dwi Prajayanti²

arya.students@aiska.university.ac.id

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTI SARI

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan gangguan metabolisme yang terjadi pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau sering disebut dengan kondisi hiperglikemia. Diabetes militus dapat di tangani dengan salah satu cara terapi farmalogis dengan menggunakan *Home Based Walking Exercise* Selama 45 Menit. **Tujuan:** Media booklet sebagai informasi dalam mengetahui pengaruh *Home-based walking exercise* terhadap penurunan kadar glukosa darah, sensitivitas insulin, mengoptimalkan penggunaan glukosa, membantu mengurangi berat badan, meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan meningkatkan kontrol darah. **Metode:** Pembuatan media booklet yang memuat penjelasan *home based walking exercise*. Booklet diuji coba pada tiga responden pada Masyarakat di wilayah Tegal Asri, Bejen, Karanganyar. **Hasil:** Media edukasi booklet dengan judul “Atasi Diabetes dengan jalan kaki di rumah Selama 45 Menit” berhasil disusun secara sistematis, dengan isi meliputi pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, dan cara kerja *home based walking exercise*. **Kesimpulan:** Media edukasi booklet “Atasi Diabetes dengan jalan kaki dirumah Selama 45 Menit” dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman serta motivasi Masyarakat dalam upaya menurunkan kadar gula darah.

Kata Kunci : Booklet, Diabetes, *Home Based Walking Exercise*