

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM KAKI UNTUK  
MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA  
DIABETES MELITUS MELALUI MEDIA VIDEO**

<sup>1)</sup>Nahari Taufika Qomsa, <sup>2)</sup>Mulyaningsih

[naharitaufikaqomsa123@gmail.com](mailto:naharitaufikaqomsa123@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

---

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Penderita diabetes melitus akan diberikan pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi yang di mana bertujuan agar gejala yang di timbulkan dapat berkurang atau bahkan menghilang. Tindakan penanganan secara farmakologis misalnya pemberian obat-obatan dan penanganan secara non farmakologis seperti kontrol metabolisme secara rutin, evaluasi tukak, perawatan kaki serta senam kaki. Salah satu senam yang efektif dalam membantu menurunkan kadar glukosa pada penderita diabetes melitus ialah senam kaki diabetes yang dapat menurunkan kadar glukosa, memperkuat otot, melancarkan sirkulasi darah, dan menambah kekuatan sendi **Tujuan :** sebagai edukasi kepada masyarakat akan pentingnya menjaga kadar gula darah dan dapat meningkatkan keterampilan terhadap senam kaki diabetes yang benar. **Metode:** yang digunakan adalah edukasi menggunakan video animasi bergerak menggunakan aplikasi canva untuk membuat video tersebut. **Hasil:** Luaran berisi media audio visual atau video yang berjudul “Upaya Peningkatan Pengetahuan Senam Kaki Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Melalui Media Video” dengan durasi video 9.50 menit dan ukuran 1,25 GB. Sudah diuji dengan responden dengan hasil video jelas dan mudah untuk dipahami. **Kesimpulan:** dari video edukasi ini adalah masyarakat diharapkan dapat memahami tentang upaya penurunan kadar gula darah dan menjaga kestabilan gula darah yang benar dan dapat diterapkan secara teratur dan mandiri.

**Kata Kunci :** *Diabetes Melitus, Senam Kaki Diabetes*