

PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI MEDIA BOSEEN (*BOOKLET* SENAM ERGONOMIS) DALAM PENURUNAN SKALA *DISTRES* DIABETES MELITUS

Rizca Ilyas Mahardika Ristindra, Mulyaningsih, Endah Sri Wahyuni

rmahardikaristindra@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: *Distres* adalah stress yang bersifat negatif. *Distres diabetes* memiliki prevalensi 18-45% secara keseluruhan, dengan angka kejadian sekitar 38-48%. Latihan fisik dapat dilakukan misalnya senam kegel, yoga, taichi dan senam ergonomis. Senam ergonomis dapat menurunkan skor *distress diabetes*. Perilaku yang positif dapat dibentuk dari pengetahuan yang baik dengan menggunakan media sebagai pendidikan kesehatan. Media cetak untuk menyampaikan pesan kesehatan seperti *booklet*. Oleh karena itu penulis membuat *booklet*. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan dalam menurunkan skala *distress* pada pasien DM dengan senam ergonomis. **Metode:** menggunakan media *booklet* dengan judul “Trik Turunkan Distress Dengan Senam Ergonomis”. **Hasil:** pemberian informasi yang jelas merupakan salah satu upaya untuk merubah perilaku seseorang dalam memberikan sikap yang positif, dan *booklet* merupakan salah satu media cetak untuk menyampaikan pesan. **Kesimpulan:** dari permasalahan yang ada, maka penulis memberikan informasi dengan media *booklet* yang berjudul “Trik Turunkan Distress Dengan Senam Ergonomis” yang nantinya diharapkan dengan hadirnya *booklet* ini akan meningkatkan pengetahuan dan menambah informasi dan dapat dijadikan sebagai panduan bagi penderita DM dalam menurunkan skala *distress* DM dengan senam ergonomis.

Kata Kunci: senam ergonomis, *distress*, diabetes mellitus, *booklet*.