

SENAM *CHAIR EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES

Alfin Rahma Nugroho

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : alfinrahmanugroho@gmail.com

INTISARI

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah (*hyperglikemia*) sebagai akibat kekurangan sekresi insulin, gangguan aktivitas insulin atau keduanya. Diabetes adalah penyakit kronik yang disebabkan oleh tingginya kadar gula dalam darah, yang disertai dengan adanya kelainan metabolik. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga pola hidup sehat dan kurangnya pengetahuan masyarakat akan pengendalian diabetes melitus membuat prevalensi diabetes melitus semakin meningkat tiap tahunnya. Senam *chair exercise* dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengendalikan penyakit diabetes melitus secara non farmakologis. Senam *chair exercise* dapat dilakukan seminggu 3 kali dengan durasi waktu ± 30 menit dan dilakukan selama seminggu. Salah satu media yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi tentang pengendalian diabetes melitus dengan senam *chair exercise* adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian diabetes melitus, karena *booklet* memberikan informasi secara singkat dan padat namun mencakup materi yang spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan pengetahuan tentang senam *chair exercise* untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

Kata kunci : Diabetes Melitus, Senam *Chair Exercise*, Pengetahuan, *Booklet*