

**PENGEMBANGAN *BOOKLET* SEBAGAI MEDIA LAYANAN  
INFORMASI TENTANG SENAM DIABETES MELLITUS  
DAN JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR  
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES  
MELLITUS TIPE II**

**Aulia Rahma Agustina**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
E-mail : [auliarahma.ar829@gmail.com](mailto:auliarahma.ar829@gmail.com)

---

**INTISARI**

*Diabetes mellitus* merupakan salah satu penyakit kronik dengan jumlah pravelensi penderita yang terus meningkat. *Diabetes Mellitus tipe 2* adalah mereka yang membutuhkan insulin sementara atau seterusnya. *Diabetes Mellitus tipe 2* menjadi semakin umum karena faktor resikonya yaitu obesitas dan kurang olahraga. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa angka pravelensi di Indonesia *diabetes mellitus* secara Nasional adalah 8,5%, mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 adalah 6,9% menunjukkan adanya peningkatan angka pravelensi sebesar 1,6%. Sementara Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penderita *diabetes mellitus* di Jawa Tengah sebesar 2,1%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta penderita *diabetes mellitus* pada tahun 2017 sebanyak 1.566. sedangkan pada tahun 2018 mencapai 5.266. Tingginya pravelensi *diabetes mellitus* menjadikan *diabetes mellitus* sebagai penyakit dengan prioritas pengelolaannya, salah satunya dengan latihan jasmani yaitu senam diabetes dan jalan kaki. Senam diabetes dan jalan kaki dapat menurunkan kadar gula darah melalui peningkatan pemakaian gula darah oleh otot. Salah satu media yang dapat digunakan untuk memberikan informasi yaitu dengan *booklet*. *Booklet* dapat digunakan untuk meningkatkan layanan informasi, karena *booklet* memuat informasi secara spesifik.

**Kata Kunci :** *Diabetes Mellitus Tipe 2*, Senam Diabetes, Jalan Kaki, Penurunan Kadar Gula Darah, *Booklet*

