

PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN NEUROPATI PADA LUKA KAKI DIABETIK DENGAN MEDIA VIDEO

Anissa Anggraini, Riyani Wulandari

Email : nissanggraini91@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Diabetes merupakan permasalahan kesehatan serius di seluruh dunia. Diabetes Militus (DM) adalah penyakit degeneratif, yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola makan. Permasalahan diabetes melitus di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. *World Health Organization* (WHO) memprediksi kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Salah satu pencegahannya yaitu mencegah komplikasi yang ditimbulkan oleh Diabetes Melitus. Salah satu komplikasi yang sering muncul adalah pada kaki atau neuropatik. Hampir 60% penderita diabetes mengalami komplikasi neuropati diabetik. Cara menurunkan atau mencegah neuropati tersebut adalah dengan melakukan senam kaki. Senam kaki dilakukan 3x dalam seminggu dengan durasi 20-30 menit. **Metode:** penulis memilih metode luaran media video, karena video mudah dipahami. Gerakan-gerakan senam kaki dikemas melalui gabungan suara, gambar dan gerakan senam. **Hasil:** media video dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sehingga masyarakat khususnya penderita diabetes mampu mempraktekkan senam kaki dengan baik. **Kesimpulan:** media video dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menurunkan neuropati pada penderita diabetes dengan menggunakan metode senam kaki, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus, Neuropati, Senam kaki, Media Video*