

**SENAM KAKI DALAM UPAYA MENURUNKAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS
TIPE 2 DENGAN MEDIA *BOOKLET***

YANA ICHWANI PERTIWI

[*ypertiwi434@gmail.com*](mailto:ypertiwi434@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Penyakit diabetes melitus tipe 2 merupakan masalah kesehatan masyarakat diseluruh dunia khususnya di Jawa Tengah pada tahun 2016-2018 mengalami peningkatan prevalensi yaitu dari 16,8% bertambah menjadi 22,9%. Hal ini dikarenakan terjadinya gangguan sekresi insulin, sehingga berdampak pada kadar gula darah yang tidak terkontrol dan menimbulkan komplikasi. Salah satu komplikasi yaitu kaki diabetik yang bergejala adanya infeksi, *ulkus diabetik* dan *gangren*. Upaya pencegahan kaki diabetik pada penderita diabetes melitus tipe 2 salah satunya dengan senam kaki. Senam kaki bermanfaat melancarkan sirkulasi dalam darah dan kadar gula darah penderita diabetes menurun. Media yang digunakan adalah *booklet*. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan senam kaki untuk menurunkan kadar gula darah dalam bentuk *booklet* yang dapat diterapkan oleh penderita diabetes melitus tipe 2. **Hasil:** *Project* yang dihasilkan berupa media *booklet* yang berisi informasi disertai gambar sebagai media edukasi kepada masyarakat khususnya penderita diabetes melitus tipe 2 tentang pencegahan kaki diabetik dengan senam kaki. **Kesimpulan:** Media *booklet* dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat khususnya penderita diabetes melitus tipe 2 maupun masyarakat pada umumnya tentang senam kaki.

Kata kunci: *diabetes melitus tipe 2, kadar gula darah, senam kaki, booklet.*