

UPAYA PENINGKATAN SELF CARE DENGAN SENAM KAKI DIABETES MELLITUS PADA LANSIA MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO

Devi Rohana Putri

devirohanaputri051299@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah (*hiperglikemia*). *World Health Organization* (WHO,2020),dari 900 juta sampai 2 miliar orang lansia memperkirakan sekitar 422 juta orang diseluruh dunia menderita diabetes dan 1,6 juta kematian. Diabetes Mellitus jika tidak ditangani menyebabkan kerusakan jaringan dan organ, seperti mata, ginjal, syaraf, dan ulkus kaki. Pencegahan Diabetes Mellitus agar tidak semakin parah dilakukan dengan membuat penurunan kadar gula dalam darah yang disebabkan terjadinya peningkatan aliran darah dan terbukanya jala-jala kapiler sehingga reseptor insulin lebih banyak dan reseptor menjadi lebih aktif. Senam Kaki adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan menghasilkan manfaat kesehatan secara keseluruhan, terencana dan terstruktur. Senam ini menggunakan teknik kedua kaki. **Metode** : Video yang bisa digunakan untuk media pendidikan kesehatan untuk mencegah terjadinya Diabetes Mellitus semakin parah. **Hasil** : Project tugas akhir dengan judul “Upaya Peningkatan Self Care Dengan Senam Kaki Diabetes Mellitus Pada Lansia”. **Kesimpulan** : Media video ini dipilih karena bisa dijadikan sebagai media pendidikan kesehatan untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia yang sudah terkena Diabetes Mellitus.

Kata kunci : *Senam Kaki ,Media video, Diabetes Mellitus.*