

## ABSTRAK

Prevalensi penyakit diabetes melitus di Indonesia menempati urutan ke empat terbesar, yang diteliti oleh WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2010 dengan total penduduk 8,4 juta orang setelah India (31,7 juta), Cina (20,8 juta), dan Amerika Serikat (17,7 juta). Salah satu faktor agar kadar gula darah meningkat yaitu karena kurangnya Latihan jasmani yang merupakan upaya awal dalam mencegah, mengontrol, dan mengatasi diabetes. Tujuan penelitian senam diabetes mellitus yaitu untuk mengetahui sejauh mana lansia mengetahui tentang adanya senam diabetes mellitus. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif dengan teknik sampel *accidental sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden (57%) memiliki pengetahuan baik sebanyak 22 orang, sebagian kecil dari responden (23%) memiliki pengetahuan cukup sebanyak 7 orang sebagian kecil dari responden (20%) memiliki pengetahuan cukup sebanyak 6 orang. Dari hasil penelitian disimpulkan sebagian besar responden berpengetahuan baik, perlu mengembangkan lagi agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang sikap dan motivasi lansia tentang senam Diabetes Mellitus.

Kata Kunci : Lansia, Pengetahuan, Senam Diabetes Mellitus

## ABSTRACT

The prevalence of diabetes mellitus in Indonesia ranks the fourth largest, which was researched by WHO (World Health Organization) in 2010 with a total population of 8.4 million people after India (31.7 million), China (20.8 million), and United States (17.7 million). One of the factors for increasing blood sugar levels is due to lack of physical exercise, which is the initial effort to prevent, control, and overcome diabetes. The research objective of diabetes mellitus exercise is to determine the extent to which the elderly know about the existence of diabetes mellitus exercise. Knowledge is the result of human sensing, or the result of someone knowing the object through their senses (eyes, nose, ears, etc.). The methods used in the study This is a descriptive method with a accidental sampling technique with a sample size of 30 respondents. Retrieval of data by distributing questionnaires. The results showed that most of the respondents (57%) had good knowledge as many as 22 people, a small proportion of respondents (23%) had sufficient knowledge as many as 7 people, a small portion of the respondents (20%) had sufficient knowledge as many as 6 people. From the results of the study, it was concluded that most of the respondents had good knowledge, it was necessary to develop more so that further researchers conduct research on the attitudes and motivation of the elderly about Diabetes Mellitus exercise.

Keywords: Elderly, Knowledge, Diabetes Mellitus Exercise