

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi penyakit diabetes mellitus di Indonesia menempati urutan ke 5 terbesar yang diteliti oleh World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 terdapat 279,3 juta orang dengan prevalensi 5,1%, jika tidak segera diberikan penanganan diabetes mellitus maka perkiraan di tahun 2020 meningkat menjadi 300 juta orang dengan prevalensi 6,0%. Salah satu faktor 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 *Total Sampling* dengan jumlah sampel 31 responden. Pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner yang diberikan langsung kepada responden. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sangat sedikit dari responden memiliki pengetahuan Baik yaitu 3 responden (9,3%), Sebagian dari responden memiliki pengetahuan cukup yaitu 12 responden (38,7%) Dan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang yaitu 16 responden (51,6%). **Kesimpulan :** sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang. **Saran :** diharapkan pelayanan kesehatan yang terdapat binaan lansia khususnya yang mengalami diabetes mellitus lebih meningkatkan program kegiatan Senam Diabetes mellitus.

Kata Kunci : Lansia, Pengetahuan, Senam Diabetes Mellitus

Daftar Pustaka : 4 Buku

3 Jurnal

7 Website

ABSTRACT

Background: The prevalence of diabetes mellitus in Indonesia ranks the 5th largest studied by the World Health Organization (WHO) in 2013 there were 279.3 million people with a prevalence of 5.1%. increased to 300 million people with a prevalence of 6.0%. One of the factors that increase blood sugar levels is due to lack of physical exercise which is the initial effort in preventing, controlling, and overcoming diabetes. **The purpose of the study:** diabetes mellitus exercise is to find out how far the elderly know about diabetes mellitus exercise.

Knowledge is the result of human sensing, or the result of someone knowing about objects through the senses they have (eyes, nose, ears, and so on).

Method: used in this research is descriptive method with total sampling technique with a total sample of 31 respondents. Collecting data by distributing questionnaires given directly to respondents. **Results:** Based on the results of the study, very few of the respondents had good knowledge, namely 3 respondents (9,7%), Most of the respondents had sufficient knowledge, namely 12 respondents (38,7%) And most of the respondents had less knowledge, namely 16 respondents. (51,6%). **Conclusion :** most of the respondents have less knowledge . **Suggestion:** it is hoped that the health services provided by the elderly, especially those with diabetes mellitus, are expected to further improve the Diabetes Mellitus Gymnastics program.

Keywords: Elderly, knowledge, Diabetes Mellitus Exercise

Bibliography : 4 Books

3 Journals

7 Websites