LATIHAN SENAM KAKI PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS MELALUI MEDIA VIDEO

Jovian[1] , Irma Mustika Sari[2]
jovianduabelas@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Diabetes Mellitus pada lansia terus meningkat dan dapat menimbulkan komplikasi kaki diabetik seperti ulkus, infeksi, hingga amputasi. Salah satu upaya pencegahannya adalah senam kaki diabetik, namun pemahaman dan kepatuhan lansia masih rendah, sehingga diperlukan media edukasi yang mudah dipahami. **Tujuan :** Membuat media video edukasi tentang senam kaki diabetik bagi lansia agar informasi lebih mudah dipahami, meningkatkan pengetahuan, serta mendorong lansia melakukan latihan secara mandiri dan rutin di rumah. **Metode :** Karya ini berupa project Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam bentuk video berjudul “"Gerak Sehat : Senam Kaki Diabetik Lansia", Hidup Lebih Berkualitas Senam Kaki Diabetik bagi Lansia”. Video disusun melalui tahap perencanaan, penyusunan naskah, pengambilan gambar, editing, mixing, preview, menggunakan aplikasi *capcut* dan *canva* dan uji coba pada 3 Responden. **Hasil :** Media video edukasi berdurasi sekitar 7,38 dengan kapasitas menit 221 MB **Kesimpulan** : Media video senam kaki diabetik sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan wawasan lansia, serta membantu pencegahan komplikasi kaki diabetik melalui gerakan yang mudah diikuti dan dapat dipraktikkan mandiri.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus; Lansia; Senam Kaki Diabetik*