

APA SENAM KAKI ??

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu memperlancarkan peredaran darah bagian kaki

TUJUAN

1. Meningkatkan kekuatan otot pergelangan kaki dan kaki.
2. Meningkatkan aliran darah ke kaki
3. .Memelihara lingkup gerak sendi.
4. Memperbaiki pola gerak saat Berjalan

PROSEDUR SENAM KAKI

1. Posisi duduk tegak dikursi, badan lurus tanpa bersandar dan kaki diluruskan



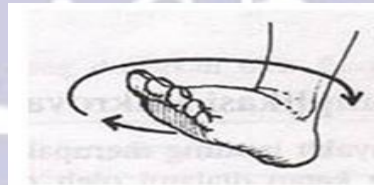
2. Dengan meletakan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu bengkokkan kembali ke bawah seperti cakar. Lakukan sebanyak 10 kali.



3. Dengan meletakan tumit dilantai, angkat telapak kaki ke atas.kemudian, jari-jari kaki diletakan dilantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini diulangi sebanyak 10 kali



4. Tumit kaki diletakan dilantai. Bagian dengan kaki diangkat keatas dan buat putaran 360° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



5. Jari-jari kaki diletakan dilantai. Tumit diangkat dan buat putaran 360° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



6. Kaki diangkat keatas dengan meluruskan lutut. Buat putaran 360° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kal



7. Lutut diluruskan lalu dibengkokkan kembali kebawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelahnya.



8. Seperti latihan sebelumnya, tetapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan.
9. Angkat kedua kakim luruskan dan pertahankan posisi tersebut, lalu gerakan kaki pada pergelangan kaki, kedepan dan kebelakang
10. Luruskan salah satu kaki dan angkat. Putar kaki pada pergelangan kaki. Tuliskan di udara dengan kaki angka 0 sampai 9.
11. Letakan sehelai kertas surat kabar dilantai. Robek kertas menjadi dua bagian
12. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula dengan menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.



INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI

- a. Indikasi
Senam kaki ini dapat diberikan kepada seluruh penderita diabetes mellitus dengan tipe I maupun tipe II. Namun sebaiknya diberikan sejak pasien didiagnosa menderita diabetes mellitus sebagai tindakan pencegahan dini.
- b. Kontraindikasi
 - a) Klien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea atau nyeri dada
 - b) Orang yang depresi, khawatir atau cemas

SELAMAT MENCOBA DAN SILAHKAN
LATIHAN DENGAN WAKTU YANG
TEPAT, UNTUK MENJAGA
KEBUGARAN KAKI

SENAM KAKI DIABETIK



Oleh Gayu Winarsih
41121222001

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

SENAM KAKI DIABETIK

Pokok Bahasan : Senam Kaki Diabetik

1. Pengertian Senam Kaki Diabetik
2. Manfaat Senam Kaki Diabetik
3. Demonstrasi Senam Kaki Diabetik

Sasaran : Ny. A dan Keluarga Ny. A

Jam : 14.00- selesai WIB

Waktu : 30 Menit

Tanggal : 23 Juli 2023

Tempat : Rumah Ny. A

Pelaksana : Gayu Winarsih, S.Kep

A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Senam Kaki Diabetik selama 30 menit di Rumah Ny. A diharapkan Ny. A mampu mempraktikkan cara Senam Kaki Diabetik.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang senam kaki diabetik pada Ny. A diharapkan Ny. A mampu :

1. Menyebutkan Pengertian Senam Kaki Diabetik
2. Menyebutkan Manfaat Senam Kaki Diabetik
3. Menyebutkan Demonstrasi Senam Kaki Diabetik

C. Materi (Uraian Terlampir)

D. Kegiatan penyuluhan

No	Langkah-langkah	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan sasaran
1	Pendahuluan	5 menit	a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan maksud dan tujuan d. Kontrak waktu e. Memberi pertanyaan kepada audien/ apersepsi	a. Menjawab salam b. Menanggapi perkenalan c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Menanggapi dan menyepakati kontrak waktu e. Menjawab pertanyaan
2	Pelaksanaan kegiatan	15 menit	a. Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi: a) Pengertian Senam Kaki Diabetik b) Manfaat Senam Kaki Diabetik c) Demonstrasi Senam Kaki Diabetik	a. Menyimak dan mendengarkan dengan seksama a. Memberikan respon b. Mengikuti intruksi
3	Evaluasi	10 menit	a. Memberi kesempatan audien untuk bertanya atau menawarkan untuk mendemonstrasikan b. Menanyakan kembali materi c. Memberi reinforcement positif	a. Bertanya b. Menjawab c. Membalas reinforcement

4	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Meminta/memberi pesan dan kesan b. Menyimpulkan materi c. Mengakhiri materi d. Mengucapkan terimakasih dan salam 	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan pesan dan kesan b. Mendengarkan c. Memperhatikan d. Menjawab salam

E. Metode

1. Tanya jawab
2. Diskusi
3. Demonstrasi

F. Media dan Sumber

1. SAP
2. Leaflet

G. Evaluasi

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang senam kaki diabetik selama 30 menit maka kelompok penderita diabetes mellitus dapat menyebutkan :

1. Pengertian Senam Kaki Diabetik
2. Manfaat Senam Kaki Diabetik
3. Demonstrasi Senam Kaki Diabetik

LEMBAR KONSULTASI

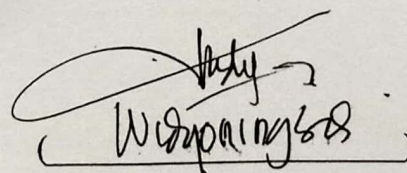
Nama Mahasiswa : Gayu Winarsih

NIM : 4112122001

Judul KIAN :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	10/8/23	<p>Tentang jurnal : identifikasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. jurnal mana yg paling efektif dalam ↓ GD responden <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none">- cek teratai GD sebelum & setelah pemberian buah naga.- cek pv sru setiap hasil penelitian <ol style="list-style-type: none">2. Cek cara pemberian buah naga ke penderita, dosis, waktu, cara pemberian, (5 benam)3. Tentukan jurnal mana yg akan dijadikan rujukan utama pd kasus mhs.	f.

Pembimbing,






Winarsih

LEMBAR KONSULTASI

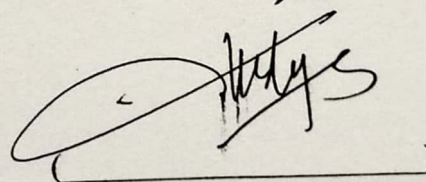
Nama Mahasiswa : Gayu Winarsih

NIM : 4112122001

Judul KIAN :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	16 Jan 24	- Tambal kelenjar yg mengakibatkan duka yg ada dg tanda gejala dy medik or masalah keperawatan Munculkan SKI di rencana intervensi.	  
	20 Jan 24	Lengkapi daftar pustaka, Campiran, berkas uji & lain	

Pembimbing,



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Gayu Winarsih

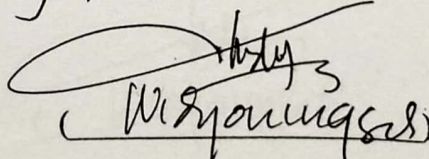
NIM : 4112122001

Judul KIAN :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	10/8-23	<ul style="list-style-type: none"> - perbaikan kerucil- masukan - hasil jurnal ditunggu. - data di analisis data hrg ata di pengkajian. 	J
	12/12-23	<ul style="list-style-type: none"> # Perbaiki pengkajian pd depele - struktur kekuatan keluarga. - detail dari pencapaian/ pemerohan & tugas (kes bkg). # Mohon analisis jurnal di buat dlm bentuk catatan (seuai panduan). # Pab ! - Sesuaikan tujuan umum & khusus dg panduan. 	J

- Sesuaikan manfaat dg ~~by~~ panduan. J

Pembimbing,
Sesuaikan lainnya dg panduan KIAN 2023/24 F


 (Winarsih)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Gayu Winarsih

NIM : 4112122001

Judul KIAN :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
	3 Jan 24	<p>Pathway mohon dikant di tulisan yg lebih jelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ubahli analisis jurnal terkait tdk yg hrs ditambahkan. - alle lagi dari bab 1 agar sesuai panduan - bab 2 alle lagi - bab 3 alle lagi - bab 4 sewaitan panduan. - det _____ 	<p>g</p> <p>g</p> <p>g</p>
	10 Jan 24	<ul style="list-style-type: none"> - Mohon mas kep di pathway dittebalkan (bold) - Tambahkan leagnosa kep pada poin C2 di bab II - Poin C3 di bab II, disintronkan 	

Pembimbing,

