



Lampiran

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth:

Di Desa Mertasinga Cilacap Utara

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SAKTI ABRIYANTO

NIM : 41121241068

Alamat : Universitas Al Irsyad Cilacap

Adalah mahasiswa program profesi Ners Universitas Al Irsyad Cilacap, akan melakukan studi kasus tentang **“Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Diabetes Militus (DM) Tipe II pada Tn.D dengan pemberian terapi senam kaki di desa Mertasinga Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap”**

Untuk itu saya mohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini dengan hadir dalam mengisi daftar pertanyaan yang telah saya sediakan. Apabila saudara bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah tersedia. Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Cilacap, 03 Mei 2025

Sakti Abriyanto

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONCENT)

Setelah membaca dan memahami penjelasan penelitian serta informasi yang diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat studi kasus, maka dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk ikut serta atau berpartisipasi sebagai responden dalam studi kasus yang akan dilakukan oleh:

Nama : Sakti Abriyanto

NIM : 41121241068

Judul : “**Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Diabetes Militus (DM) Tipe II pada Tn.D dengan pemberian terapi senam kaki di desa Mertasinga Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap”**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama (initial) :

Alamat :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dengan penuh kesadaran tanpa paksaan dari siapapun.

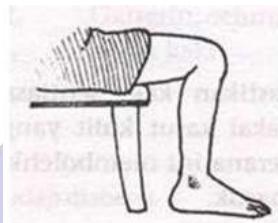
Cilacap, Febuari 2025

()

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

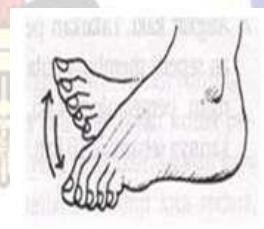
Definisi	Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu memperlancarkan peredaran darah bagian kaki.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan penggunaan insulin oleh tubuh. 2. Membantu pembakaran lemak tubuh serta membantu mengontrol berat badan. 3. Memperbaiki sirkulasi darah 4. Memperkuat otot-otot kecil 5. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki 6. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha 7. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk) 2. Prosedur pelaksanaan senam kaki 3. Koran bekas 4. Lembar observasi senam kaki
Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrak topik, waktu dan tempat 2. Jelaskan tujuan dilaksanakan senam kaki. 3. Perhatikan juga lingkungan yang mendukung, seperti lingkungan yang nyaman bagi klien 4. Jaga privasi klien
Fase Interaksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Menjelaskan tujuan dilaksanakan senam kaki 3. Menjelaskan prosedur dan proses pelaksanaan senam
Fase Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan pasien duduk tegak diatas bangku dengan kaki

menyentuh lantai. Dapat juga dilakukan dalam posisi berbaring dengan meluruskan kaki.



Gambar a: tumit dilantai sedangkan telapak kaki diangkat

2. Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali



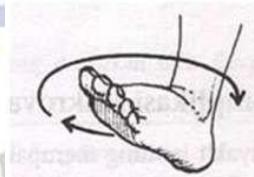
Gambar b: Ujung kaki diangkat keatas

3. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkatkan ke atas. Dilakukan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.Pada posisi tidur, menggerakkan jari dan tumit kaki secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan sebanyak 10 kali.



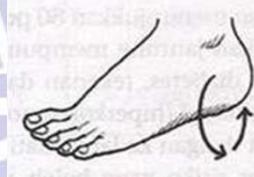
Gambar c: Jari-jari kaki dilantai

4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, kaki lurus ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



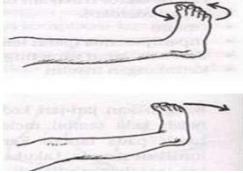
Gambar d: Ujung kaki diangkat keatas

5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur kaki harus diangkat sedikit agar dapat melakukan gerakan memutar pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



Gambar e: Ujung kaki diangkat keatas

6. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian. Gerakan ini sama dengan posisi tidur.

	 <p>Gambar f: Luruskan kaki</p> <p>7. Letakkan sehelai Koran dilantai, lalu robek koran menjadi dua bagian, pisahkan kedua bagian koran. Sebagian koran dirobek-robek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki, pindahkan kumpulan robekan-robekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh. Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bola</p>  <p>Gambar g: Gunakan Koran</p>
Fase Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Menanyakan respon responden setelah melakukan senamkaki diabetes. 3. Membuat kontrak rencana tindak lanjut.
Dokumentasi Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perhatikan respon responden setelah melakukan senam kaki dan catat responnya. 2. Lihat tindakan yang dilakukan oleh responden apakah sesuai atau tidak dengan prosedur senam kaki. 3. Perhatikan tingkat kemampuan responden dalam melakukan senam kaki.



Alauddin Scientific Journal of Nursing, 2021, 2(1), 32-40

Available online at : <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/20190>

Received 07 Maret 2021, Revision 28 April 2021 Accepted 18 Juni 2021

PENERAPAN SENAM KAKI PADA PASIEN DIABETES MELITUS

St.Suarniati^{1)*}, Fitria Hasanuddin¹⁾, Nasriani¹⁾

¹⁾ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar
Jl. Sultan Alauddin No.259, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

*E-mail korespondensi : st.suarniati@yahoo.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolismik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) yang di sebabkan karena kurangnya insulin. Salah satu komplikasi DM adalah terjadinya ulkus diabetik. Pencegahan terjadinya ulkus dapat dilakukan dengan senam kaki diabetik karena sangat bermanfaat untuk membantu melancarkan peredaran darah di kaki, memperkuat otot kaki, mempermudah gerakan sendi kaki, mengurangi nyeri, kerusakan saraf, dan membantu menurunkan kadar gula darah. Untuk mengetahui gambaran penerapan senam kaki Diabetik terhadap Sensitivitas Kaki dan kadar GDS pada pasien DM. Pendekatan deskriptif, Case Study dengan melakukan pengukuran Pre dan post Senam Kaki Diabetik. Dalam Penerapan Senam Kaki Pada Pasien DM Ny "R" tidak mengalami perubahan dan memiliki sensitivitas kaki yang baik dan pada pasien Ny "E" terjadi perubahan dan memiliki sensitivitas kaki sedang dan nilai GDS. Penerapan senam kaki diabetik jika dilakukan secara berkala maka dapat membantu menurunkan kadar gulah darah pada pasien DM serta dapat meningkatkan sensitivitas kaki dan derajat status kesehatan penderita DM menjadi lebih baik lagi. promosi kesehatan untuk mengajarkan penderita DM dimasyarakat dalam melakukan senam kaki dalam pencegahan komplikasi DM.

Kata kunci: DM, Kadar Gula Darah, Sensitivitas Kaki dan Senam Kaki.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disorder characterized by an increase in blood sugar levels (hyperglycemia) caused by a lack of insulin. One of the complications of DM is the occurrence of diabetic ulcers. Prevention of ulcers can be done with diabetic foot exercise because it is very useful to help improve blood circulation in the legs, strengthen leg muscles, facilitate movement of the leg joints, reduce pain, nerve damage, and help lower blood sugar levels. To know an overview of the application of foot exercises Diabetics to Foot Sensitivity and GDS levels in DM patients Descriptive approach, Case Study by measuring Pre and post Diabetic Foot Gymnastics. Results: In the application of foot exercises in DM patients, Mrs. "R" did not experience changes and had good foot sensitivity and in Mrs. "E" patients, there was a change and had moderate leg sensitivity and . The application of diabetic foot exercises if done regularly can help reduce blood sugar levels in DM patients and can increase foot sensitivity and the degree of health status of DM sufferers to be even better. health promotion to teach DM sufferers in the community to do foot exercises to prevent DM complications.

Keywords: DM, Blood Sugar Level, Foot Sensitivity and Foot Gymnastics

PENGARUH SENAM KAKI DIABETIK DENGAN KORAN TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II

Asniati¹, Ulfa Hasana^{2*}

D III Keperawatan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Jln Tamtama No.6, Labuh Baru Timur, Payung Sekaki, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia 28292

Email : ulfahasanah45@yahoo.com

Diterima : Desember 2021, Diterbitkan : Desember 2021

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus tipe 2 terjadi akibat penurunan sensitivitas terhadap insulin (resistensi insulin) atau akibat penurunan jumlah produksi insulin. Apabila hal ini dibiarkan terus menerus tanpa terapi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi, untuk mencegah hal tersebut, salah satu pilar penatalaksanan diabetes adalah latihan jasmani atau olahraga yaitu senam kaki diabetes. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam kaki diabetik terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. **Metode:** Penelitian ini bersifat kuantitatif. Desain Penelitian: Desain yang digunakan adalah desain pra eksperimen dengan desain "One Group Pretest and Posttest. Teknik pengambilan sampel: Accidental sampling, yaitu semua penderita Diabetes Mellitus yang ditemui selama penelitian. Untuk penelitian eksperimen sederhana, jumlah anggota sampel adalah 10 sampai 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 11 orang. **Hasil:** penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam kaki diabetik terhadap kadar glukosa darah, nilai nilai = 0,000 < (0,05). Penelitian ini merekomendasikan khususnya bagi masyarakat untuk dapat mengenali senam kaki diabetik terhadap perubahan kadar glukosa darah.

Kata kunci: Senam Kaki Diabetik, Kadar Glukosa Darah

ABSTRACT

Background: Diabetes Melitus type 2 caused by the sensitivity to insulin decreased (insulin resistance) or by the decreasing production of insulin. If these cases happen continuously without any medical treatment, it can be complication. To prevent it, one of the solutions for Diabetes Melitus type 2 patient is doing exercise like foot gymnastics.. **Objective:** This study was to determine the effect of diabetic foot exercise on blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus in the working area of the Umbrella Health Center, Sekaki, Pekanbaru. **Methods:** This research is quantitative. **Research Design:** The design used is pre experimental designs with the design of "One Group Pretest and Posttest. **Sampling technique:** Accidental sampling, namely all patients with Diabetes Mellitus encountered during the study. For simple experimental research, the number of sample members is 10 to 20 people. The sample in this study is 11 people. **The results of this study** concluded that there was a significant effect of diabetic foot exercise on blood glucose levels, the value of value = 0.000 < (0.05). This study recommends especially for people to be able to recognize diabetic foot exercises on changes in blood glucose levels. **Keywords:** Diabetic Foot Exercise, Blood Glucose Level

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup dan sosial ekonomi

akibat urbanisasi dan modernisasi terutama di masyarakat kota-kota besar di Indonesia

Pengaruh Senam Kaki Diabetes Mellitus terhadap Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciemas

¹Yeni Yulianti, ²Riyan Sulistiana Januari

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi,

²Pusat Kesehatan Masyarakat Ciemas

E-mail: yeniyulianti616@gmail.com, riyanjanuari@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolismik yang tidak menular yang melanda beberapa jutaan orang di seluruh dunia. Penatalaksanaan DM tipe 2 dapat dilakukan salah satunya adalah dengan latihan fisik. Latihan fisik yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan senam kaki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kaki terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Intrumen yang digunakan adalah SOP dan alat glukotest. Uji hipotesis menggunakan uji *Paired sample t-Test*. Hasil penelitian diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 yang menunjukkan terdapat pengaruh senam kaki terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2. Nilai mean pre-test menunjukkan sebesar 218,22 dan post-test sebesar 202,82 dengan selisih yaitu 15,28. Kesimpulan, terdapat pengaruh senam kaki terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2. Diharapkan senam kaki ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis bagi penderita DM tipe 2 khususnya dalam menurunkan kadar gula darah.

Kata Kunci : senam kaki, kadar gula darah, diabetes mellitus tipe 2

Abstract

Diabetes Mellitus is a non-communicable metabolic disorder that affects several millions of people worldwide. One of the ways to manage type 2 DM is physical exercise. Physical exercise that can be done is foot exercises. The purpose of this study was to determine the effect of foot exercise on changes in blood sugar levels in patients with type 2 diabetes. This type of research was a quasi-experimental with a total sample of 18 people. The sampling technique used was purposive sampling. The instruments used are SOP and glukotest. Hypothesis testing using Paired sample t-test. The results of the study obtained a p-value of 0.000 which indicates that there is an effect of foot exercise on changes in blood sugar levels in patients with type 2 diabetes. The mean pre-test value is 218.22 and the post-test is 202.82 with a difference of 15.28. In conclusion, there is an effect of foot exercise on changes in blood sugar levels in patients with type 2 diabetes. It is hoped that this foot exercise can be used as non-pharmacological therapy for patients with type 2 diabetes, especially in lowering blood sugar levels.

Keywords : *foot exercises, blood sugar level, diabetes mellitus 2*

**PENERAPAN SENAM KAKI DIABETES TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA
 DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA UPTD
 PUSKESMAS RAWAT INAP BANJARSARI KECAMATAN
 METRO UTARA**

**IMPLEMENTATION OF DIABETES FOOT EXERCISE TOWARDS REDUCTION OF
 BLOOD SUGAR LEVELS OF TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE
 WORK AREA OF UPTD PUSKESMAS INATTENTION OF BANJARSARI
 SUB-DISTRICT METRO NORTH**

Desi Pratiwi¹, Sri Nurhayati², Janu Purnomo³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: desipratiwi121299@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus yaitu suatu kelainan pada seseorang yang ditandai naiknya kadar glukosa dalam darah (*hiperglikemia*) yang diakibatkan karena kekurangan insulin. Hiperglikemia jangka panjang dapat berperan menyebabkan komplikasi mikrovaskular kronik (penyakit ginjal dan mata) dan komplikasi neuropatik. Penatalaksanaan diabetes melitus bertujuan menormalkan aktivitas insulin dan kadar glukosa darah untuk mengurangi komplikasi yang ditimbulkan akibat DM dengan cara menjaga kadar glukosa dalam batas normal tanpa terjadi hipoglikemia serta memelihara kualitas hidup yang baik. Penatalaksanaan yang akan diterapkan penulis pada karya tulis ilmiah ini yaitu penerapan senam kaki diabetes. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subjek yang digunakan yaitu dua pasien dengan diabetes melitus. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan terjadi penurunan kadar gula darah pada subjek I (Ny. W) dari 395 mg/dl menjadi 185 mg/dl dan pada subjek II (Tn. K) dari 235 mg/dl menjadi 160 mg/dl. Kesimpulan penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam kaki diabetes selama 3 hari, terjadi penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus. Bagi pasien diabetes melitus hendaknya dapat melakukan penerapan senam kaki secara mandiri untuk membantu menurunkan atau mengontrol kadar gula darah.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, Senam Kaki Diabetes.

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a disorder in a person characterized by increased levels of glucose in the blood (hyperglycemia) caused by a lack of insulin. Long-term hyperglycemia may contribute to chronic microvascular complications (kidney and eye disease) and neuropathic complications. Management of diabetes mellitus aims to normalize insulin activity and blood glucose levels to reduce complications caused by diabetes by maintaining glucose levels within normal limits without hypoglycemia and maintaining a good quality of life. The management that will be applied by the author in this scientific paper is the application of diabetic foot exercises. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two patients with diabetes mellitus. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results showed a decrease in blood sugar levels in subject I (Mrs. W) from 395 mg/dl to 185 mg/dl and in subject II (Mr. K) from 235 mg/dl to 160 mg/dl. The conclusion of the application showed that after the application of diabetic foot exercises for 3 days, there was a decrease in blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. For patients with diabetes mellitus, they should be able to apply foot exercises independently to help lower or control blood sugar levels.

Keywords : Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels, Diabetes Foot Exercises.