



Lampiran-1 SOP Senam Kaki Diabetik

SOP SENAM KAKI DIABETIK

Pengertian	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. Memperbaiki sirkulasi darah2. Memperkuat otot-otot kecil3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
Indikasi dan kontra indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. 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.

	<p>2. Kontraindikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Klien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea atau nyeri dada b. Orang yang depresi, khawatir atau cemas
Tahap Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat : kertas Koran 2 lembar, kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), hand spon. 2. Persiapan klien : kontrak topic, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan senam kaki 3. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy pasien
Tahap Pelaksanaan	<p>Duduk secara tegak diatas kursi (jangan bersandar) dengan meletakkan kaki dilantai</p> 

	<p>Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu bengkokan kembali ke bawah seperti cakar. Lakukan sebanyak 10 kali.</p> 
	<p>Dengan meletakkan 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</p>



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



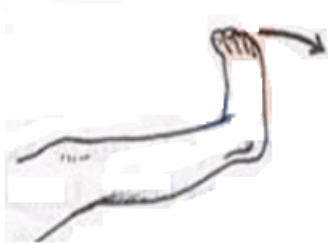
Jari-jari kaki diletakan dilantai. Tumit diangkat dan buat putaran 360° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



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



- Lutut diluruskan lalu dibengkokan kembali kebawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelahnya.
- Seperti latihan sebelumnya, tetapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan.

	<p>c. Angkat kedua kakim lurus dan pertahankan posisi tersebut, lalu gerakan kaki pada pergelangan kaki, kedepan dan ke belakang</p> <p>d. Luruskan salah satu kaki dan angkat. Putar kaki pada pergelangan kaki. Tuliskan di udara dengan kaki angka 0 sampai 9.</p> 
	<p>a. Letakan sehelai kertas surat kabar dilantai. Robek kertas menjadi dua bagian</p> <p>b. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengankedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula dengan menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.</p>



- Luruskan salah satu kaki diatas lantai angkat kaki dan gerakkan ujung ujung jari ke arah wajah, kemudian turunkan kembali. Lakukan bergantian dengan kaki yang lain.



- Angkat kedua kaki dan luruskan. Pertahankan posisi tersebut . gerakkan telapak kaki kedepan dan ke belakang



- Angkat dan luruskan salah satu kaki. Putar putar pergelangan kaki dengan menulis angka 0-9



- Taruh selembor koran dilantai. Gumpalkan bola menjadi bola menggunakan kaki



- Ratakan kembali kertas koran tersebut. Sobek ditengah menjadi dua bagian. Pada salah satu bagian sobek sobek menjadi potongan kecil menggunakan jari kaki



- Kumpulkan sobekan sobekan tersebut dengan kedua kaki, dan letakkan di atas lembaran koran lainnya yang masih utuh. Bungkus semuanya menjadi bola dengan kedua kaki



SENAM KAK DIABETIK

PROGRAM PROFESI NERS
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP



WAKTU PELAKSANAAN

APA ITU SENAM KAKI DIABETIK



Kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

ALAT DAN BAHAN



15-30 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu.

INDIKASI



Senam kaki ini bisa diberikan kepada semua pasien diabetes baik tipe 1 maupun tipe 2

KONTRAINDIKASI



Pasien yang mengalami perubahan fungsi fisiologis misal sesak nafas atau nyeri dada, depresi, khawatir atau cemas

LANGKAH LANGKAH SENAM KAKI DIABETIK

- Gerakan jari kaki seperti cakar ayam dan luruskan kembali. Ulangi 10x



- Tumit tetap menempel dilantai angkat ujung kaki dan turunkan kembali. Kemudian angkat tumit dan turunkan kembali. Ulangi 10x



- Putar kaki pada pergelangan kaki ke arah samping. Turunkan kembali ke lantai, dan gerakkan ke arah tengah. Ulangi 10x



- Angkat kedua tumit, putar kedua tumit ke arah samping. Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke arah tengah. Ulangi 10x



LEMBAR KONSUL KIAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2023/2024

NAMA : RIFA ANNISA AZKA, S.Kep.
NIM : 41121231034
JUDUL KIAN : PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK UNTUK MENGURANGI NYERI NEUROPATI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSUD AJIBARANG

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan/ Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	15/11/2023	Konfirmasi judul masalah	
2	22/11/2023	State of the art	
3	24/11/2023	Konsul jurnal	
4	25/11/2023	Konsul jurnal	
5	25/11/2024	Konsul jurnal	
6	15/2/2024	Konsul jurnal dan jurnal	
7	19/2/2024	Konsul bab 1 dan jurnal	
8	21/3/2024	Cari jurnal lagi + revisi bab 1	
8	21/3/2024	Konsul revisi bab 1 + konsul bab 2	

Pembimbing,

Dewi Prasetyani, M.Kep., NS.



LEMBAR KONSUL KIAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2023/2024

NAMA : RIFA ANNISA AZKA, S.Kep.
NIM : 41121231034
JUDUL KIAN : PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK UNTUK MENGURANGI NYERI NEUROPATI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSUD AJIBARANG

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan/ Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
8	21/3/2024	- Revisi bab 2, ikuti saran, tambahkan konsep dan lain lain. - Diagnosis di bab 5 tambahkan tentang komplikasi dan cara gula darah. - Tambahkan gambar di prosedur senam kaki. - Cari 2 jurnal lagi, lengkap.	

Pembimbing,

Dewi Prasetyani, M.Kep., NS.





LEMBAR KONSUL KIAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS AL-IRSYAD AL-ISLAMIYYAH CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2023/2024

NAMA : RIFA ANNISA AZKA. S.Kep.
NIM : 41121231034
JUDUL KIAN : PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK UNTUK MENGURANGI
NYERI NEUROPATI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RSUD AJIBARANG

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan/ Saran Pembimbing	Paraf Pembimbing
9.	1/5/2024	Konsul Kevisi bab 1 dan 2 + konsul jurnal	
10.	5/5/2024	Acc bab 1 dan 2, jurnal + lanjut bab 3	
11.	7/6/2024	Konsul bab 3	
12.	9/6/2024	Acc bab 3 + lanjut bab 4	
13.	28/6/2024	Konsul bab 1-5	
14.	30/6/2024	Acc bab 1-5 maju sidang	

Pembimbing,

Dewi Prasetyani, M.Kep., NS.