

LAMPIRAN

Lampiran 1 Personalia Peneliti

Nama : Selinda Nuhdwi Amalia

Nomor Induk Mahasiswa : 109120002

Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 26 September 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jalan Bintang RT 01 RW 09 Gn Simping
Kec. Cilacap Tengah , Kab. Cilacap

Nomor Hp : 085867353680

E-mail : selindana26@gmail.com

Program Studi : D3 Fisioterapi

Riwayat Pendidikan : 1. SD Maria Immaculata Cilacap
2. SMP Negeri 06 Cilacap
3. SMA N 2 Cilacap

Lampiran 2 Surat Persetujuan Pasien

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Samijan Anwar

Umur : 63 tahun

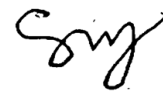
Alamat : Jalan Tambora Rt 2 Rw 12 Sidanegara

Bersedia menjadi sample penelitian dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah saudara untuk mengembangkan ilmu fisioterapi pada kasus "Aplikasi Stretching Exercise dan Senam Kaki pada kondisi Neuropati Perifer Diabetic". Dengan melaksanakan terapi selama 6 (enam) kali terapi, dan saya bersedia hadir selama waktu terapi yang sudah disepakati.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan keikhlasan.

Cilacap, 17 Februari 2023

Yang bersangkutan,



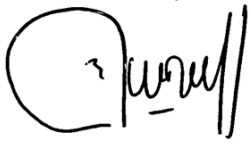
(SAMIJAN ANWAR)

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Stretching Exercise

	STRETCHING EXERCISE		
	No. Dokumen :	No. Revisi :	Tanggal Terbit : 16 Februari 2023
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa Selinda Nuhdwi Amalia	Ditetapkan Oleh : Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap  <u>WISHNU SUBROTO, SS.t, FT., S.FT., M.Or</u> NIP : 10310 08 635	
PENGERTIAN	Stretching exercise merupakan latihan peregangan otot ringan untuk relaksasi yang dilakukan dengan menggunakan teknik tertentu untuk menurunkan ketegangan otot secara fisiologis dengan prinsip terdiri atas respon mekanik dan respon neurofisiologis. Stretching juga digunakan untuk menjaga serta meningkatkan fleksibilitas, mobilitas otot dan area.		
TUJUAN	Tindakan Terapi		
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : Adanya penurunan kekuatan otot, keterbatasan lingkup gerak sendi dan peningkatan kadar gula darah		
PERALATAN	1. Ruangan 2. Matras/Bed		
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Mencuci tangan 3. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga/klien 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan		

	C. Tahap Kerja Langkah 1 1. Duduk di atas matras/bed, dengan punggung tegak dan kaki lurus ke depan 2. Tarik kedua ujung kaki ke arah lantai, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat 3. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali Langkah 2 1. Duduk di atas matras, dengan punggung tegak dan kaki lurus ke depan 2. Tarik kedua ujung kaki ke arah wajah, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat 3. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali Langkah 3 1. Duduk di atas matras, dengan punggung tegak dan kaki lurus ke depan 2. Putar kedua pergelangan kaki ke arah dalam, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat 3. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali D. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Berpamitan dengan klien/pasien 3. Membereskan alat-alat 4. Mencuci tangan 5. Mencatat / mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja Fisioterapi
DAFTAR PUSTAKA	Hijriana, I. dan Yusnita (2022) "Pengaruh stretching exercise pada kualitas hidup dan status fungsional lansia penderita DM Tipe 2," <i>Jurnal Keperawatan</i>, 18(2), hal. 68–75.

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Senam Kaki

	SENAM KAKI		
	No. Dokumen :	No. Revisi :	Tanggal Terbit : 16 Februari 2023
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	Nama Mahasiswa Selinda Nuhdwi Amalia	Ditetapkan Oleh : Ketua Program Studi Diploma III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap  <u>WISHNU SUBROTO, SSt.FT., S.FT., M.Or</u> NIP : 10310 08 635	
	PENGERTIAN	Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Latihan senam kaki dapat dilakukan setiap hari secara teratur dengan posisi berdiri, duduk, dan tidur, dengan cara menggerakkan kaki dan sendi-sendi kaki.	
TUJUAN	Tindakan Terapi		
KEBIJAKAN	Pasien dengan kondisi : Adanya penurunan kekuatan otot, keterbatasan lingkup gerak sendi dan peningkatan kadar gula darah		
PERALATAN	1. Ruangan 2. Kursi 3. Kertas Koran		
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. Tahap Pra Interaksi 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Mencuci tangan 3. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar		
	B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada keluarga/klien 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan		

C. Tahap Kerja

1. Posisikan tubuh pasien duduk tegak di kursi kemudian kaki menyentuh lantai. Lantai harus bersih dan rata
2. Angkat kedua telapak kaki dengan tumit sebagai tumpuan, tekuk jari kaki gerakan seperti ceker ayam/mencekram jari-jari kaki
3. Lakukan gerakan telapak kaki ke atas pada kedua kaki dengan tumit menyentuh lantai kemudian turunkan telapak kaki naikan tumit dengan posisi jari dilantai
4. Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit dilantai, lakukan gerakan memutar kearah luar
5. Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit dilantai, lakukan gerakan memutar kearah dalam
6. Angkat tumit dengan posisi jari jari dilantai lakukan gerakan memutar kearah luar
7. Angkat tumit dengan posisi jari jari dilantai lakukan gerakan memutar kearah dalam
8. Angkat salah satu lutut kaki dan luruskan, gerakan jari jari kedepan. Lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri
9. Angkat salah satu lutut kaki dan luruskan, gerakan jari jari ke arah wajah. Lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri
10. Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki ke arah depan secara bersamaan
11. Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki ke arah wajah secara bersamaan
12. Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan kaki seperti sedang menulis angka satu sampai sepuluh. Lakukan bergantian kanan dan kiri
13. - Letakkan selembor koran di lantai
 - Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki
 - Buka bola kertas menjadi semula dengan kedua kaki
 - Sobek koran menjadi dua
 - Robek salah satu koran menjadi potongan kecil-kecil
 - Masukkan potongan koran tersebut ke selembor koran yang utuh
 - Bentuk koran menjadi bola

Note : Lakukan semua gerakan sebanyak 10x tiap set, dengan menghitung 1 sampai 10. Lakukan sebanyak 2 set.

	D. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Berpamitan dengan klien/pasien 3. Membereskan alat-alat 4. Mencuci tangan 5. Mencatat / mendokumentasikan kegiatan dalam lembar kerja fisioterapi
DAFTAR PUSTAKA	“Pengaruh Senam Kaki Diabetes terhadap Status Neuropati Perifer Sensori pada Penderita Diabetes Melitus Nina Selvia Artha” (2021), 12(6), hal. 507–510.

Lampiran 5 Kuisiener MNSI

KUISIONER

MICHIGAN NEUROPATHY SCREENING INSTRUMENT

Nama : **SAMIJAN ANWAR**

Petunjuk pengisian:

Berilah tanda lingkaran pada kolom yang tersedia sesuai apa yang pasien alami.

1. Apakah tungkai atau kaki anda terasa kebas (mati rasa)?
☒ a. Ya
b. Tidak
2. Apakah anda pernah mengalami rasa nyeri seperti terbakar pada tungkai atau kaki anda?
☒ a. Ya
b. Tidak
3. Apakah kaki anda sangat peka ketika disentuh?
☒ a. Ya
b. Tidak
4. Apakah otot tungkai dan kaki anda terasa kram?
☒ a. Ya
b. Tidak
5. Apakah kaki anda pernah mengalami rasa seperti di tusuk-tusuk?
☒ a. Ya
b. Tidak
6. Apakah kaki anda terasa nyeri jika terkena sesuatu yang lembut?
a. Ya
☒ b. Tidak

7. Apakah kaki anda bisa merasakan air panas atau air dingin?
- ☒ a. Ya
- b. Tidak
8. Apakah anda pernah mengalami luka terbakar pada kaki anda?
- a. Ya
- ☒ b. Tidak
9. Apakah dokter pernah mendiagnosis anda mengalami gangguan saraf kaki akibat diabetes seperti mati rasa, kram otot dan kedutan?
- a. Ya
- ☒ b. Tidak
10. Apakah anda selalu merasa lemah?
- ☒ a. Ya
- b. Tidak
11. Jika anda mengalami rasa kebas (mati rasa) di kaki, apakah gejala tersebut memperberat pada malam hari?
- ☒ a. Ya
- b. Tidak
12. Apakah tungkai anda nyeri saat berjalan?
- a. Ya
- ☒ b. Tidak
13. Apakah anda bisa merasakan kaki anda saat berjalan?
- ☒ a. Ya
- b. Tidak

14. Apakah kaki anda sering kering atau pecah-pecah?

- ☒ a. Ya
- b. Tidak

15. Apakah anda pernah mengalami amputasi pada kaki?

- a. Ya
- ☒ b. Tidak

Keterangan:

Pertanyaan nomor 1-6, 8-12, 14-15	Pertanyaan nomor 7 dan 13	Total Skor ≥ 7 = Mengalami neuropati
Jawaban "Ya" = 1	Jawaban "Ya" = 0	Total Skor ≤ 7 = Tidak mengalami neuropati
Jawaban "Tidak" = 0	Jawaban "Tidak" = 1	

Cilacap, 17 Februari 2023

Yang bersangkutan,



(SANIJAN ANWAR)

Lampiran 6 Pelaksanaan Terapi

1. Pemeriksaan Kadar Gula Darah



2. Stretching Exercise



3. Senam Kaki



Lampiran 7 Laporan Status Klinis Mahasiswa



UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D3 FISIOTERAPI

LAPORAN STATUS KLINIS MAHASISWA

Nomor Urut : _____ Tempat Praktek : _____
Nama Mhs : Selinda Muliawati Amalia Pembimbing : Wahyu Wahid M
NIM : 109120002

Tanggal Pembuatan Laporan : _____
Kondisi : Neuropathy Perifer Diabetic

I. KETERANGAN UMUM PENDERITA

Nama : Tn. Samijon Anwar
Umur : 63 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pekerjaan : Pensiun
Agama : Islam
Alamat : Jalan Tambora Rt 02 Rw 12 Sidanegara

II. DATA MEDIS RUMAH SAKIT

A. DIAGNOSA MEDIS : _____

B. CATATAN KLINIS : _____

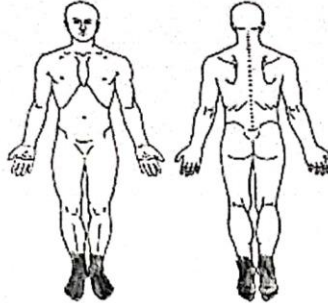
C. TERAPI UMUM : _____

- 1). Anemotaf 1 MG Tablet (saraf)
- 2). Paracetamol 600MG Tab (saraf)
- 3). Ryzodeg Flexitouch Insulin (Gula)

D. RUJUKAN FISIOTERAPI DARI DOKTER : _____

Pasien langsung datang ke fisioterapi

III. SEGI FISIOTERAPI
A. PEMERIKSAAN SUBYEKTIF



1. ANAMNESIS

a. KELUHAN UTAMA :

Pasien mengeluhkan adanya rasa kaku dan kesemutan pada kaki terutama pada malam hari dan kadar gula darah yang tinggi

b. RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG :

Sekitar 2 tahun yang lalu pasien mengeluhkan rasa yang mudah lelah / cape dan pasien mencoba untuk periksa ke Klinik dan setelah dicek, gula darah pasien sangat tinggi mencapai lebih dari 350 dan di bulan juli tahun 2022 tiba tiba pasien mengalami stroke / kelemahan pada tubuh terutama di bagian kiri dan pasien menjadi sering kesemutan pada kaki terutama di malam hari, pasien menggunakan counterpain cream dan memijatnya untuk menghilangkan rasa kesemutan.

c. RIWAYAT PENYAKIT DAHULU :

- 1) Hipertensi
- 2) Jantung
- 3) Stroke

d. RIWAYAT PRIBADI :

e. RIWAYAT KELUARGA :

Tidak ada keluarga pasien yang mengalami penyakit serupa

f. ANAMNESIS SISTEM

1) KEPALA DAN LEHER : Pasien sekali kali mengeluhkan adanya rasa pusing dan kaku pada leher.

2) SISTEM KARDIOVASKULAR : Pasien tidak mengeluhkan adanya nyeri dada dan jantung berdebar-debar.

3) SISTEM RESPIRASI : Pasien tidak mengeluhkan adanya sesak nafas / asma dan batuk.

4) SISTEM GASTROINTESTINAL : Pasien tidak mengeluhkan saat Buang Air Besar dan tidak mengeluhkan adanya rasa mual, muntah.

5) SISTEM UROGENITAL : Pasien tidak mengeluhkan saat Buang Air kecil

6) SISTEM MUSKULOSKELETAL :

- Adanya penurunan kekuatan otot pada ankle
- Keterbatasan gerak karena kekakuan otot pada ankle

7) SISTEM NERVORUM : Pasien mengeluhkan adanya rasa kesemutan di kedua tungkai sampai jari-jari kaki terutama pada malam hari.

2. PEMERIKSAAN FISIK

a. TANDA VITAL

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1) TEKANAN DARAH | : 130/80 mmHg |
| 2) DENYUT NADI | : 92 /menit |
| 3) FREK. PERNAFASAN | : 22 /menit |
| 4) TEMPERATUR | : 36°C. |
| 5) TINGGI BADAN | : 162 cm |
| 6) BERAT BADAN | : 54 kg |

b. INSPEKSI :

- Statis : - Pasien tidak tampak pucat
- Tidak ada edem

- Dinamis : - Pasien setiap ingin berdiri dari duduk harus berpegangan pada benda untuk menopang tubuhnya.
- Pasien pada saat berjalan melewati tanah yang tinggi (taman) harus berpegangan pada benda di sekitar.

c. PALPASI :

1. Tidak terdapat spasme
2. Suhu lokal normal
3. Tidak terdapat oedem

d. PERKUSI :

e. AUSKULTASI :

f. GERAKAN DASAR

1) GERAKAN AKTIF : Ankle

No	Gerakan	Sinistra		Dextra	
		Nyeri	Keterbatasan	Nyeri	Keterbatasan
1.	Plantar Flexi	-	+	-	+
2.	Dorso Flexi	-	+	-	+
3.	Eversi	-	+	-	+
4.	Inversi	-	+	-	+
5.	Flexi Toe	-	+	-	+
6.	Extensi Toe	-	+	-	+

2) GERAKAN PASIF :

No	Gerakan	Sinistra		Dextra	
		Nyeri	Keterbatasan	Nyeri	Keterbatasan
1.	Plantar Flexi	-	+	-	+
2.	Dorso Flexi	-	+	-	+
3.	Eversi	-	+	-	+
4.	Inversi	-	+	-	+
5.	Flexi Toe	-	-	-	-
6.	Extensi Toe	-	-	-	-

3) GERAKAN AKTIF MELAWAN TAHANAN : Pasien tidak mampu melakukan gerakan melawan tahanan karena adanya rasa kaku di ankle dan belum kuat untuk melawan tahanan minimal

g. KOGNITIF, INTRA PERSONAL & INTER PERSONAL :

- 1) Kognitif : - Pasien mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh terapis dan mampu menceritakan keluhan yang dialami dengan baik dan jelas.
- 2) Intrapersonal : - Pasien memiliki semangat untuk sembuh
- Mampu menerima keadaan yang dialami.
- 3) Interpersonal : Pasien dapat berkomunikasi dan bekerja sama yang baik dengan terapis.

h. KEMAMPUAN FUNGSIONAL & LINGKUNGAN AKTIFITAS :

* Fungsional dasar

- 1). Pasien tidak mampu duduk di tempat yang terlalu rendah seperti di lantai.

* Aktivitas fungsional

- 1). Pasien tidak dapat melakukan aktivitas yang berat seperti mengangkat beban
- 2). Pasien mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti menyapu dan mengepel

* Lingkungan Aktivitas

- 1). WC duduk sehingga memudahkan pasien

3. PEMERIKSAAN SPESIFIK

a. Tes Kadar Gula Darah menggunakan Glukometer

Pemeriksaan	Konsumsi Obat	Hasil
Gula Darah Sewaktu	Tidak	309 mg/dL

b. Tes Michigan Neuropathy Screening Instrument

Kuisioner Tes MNSI mendapatkan skor senilai 8 point, yang artinya pasien mengalami neuropati

b. Tes MMT pada otot bagian ankle

NO	Gerakan	Hasil	
		Sinistra	Dextra
1.	Plantar Fleksi	3	3
2.	Dorso Fleksi	3	3
3.	Inversi	3	3
4.	Eversi	3	3
5.	Fleksi Toe	2	2
6.	Ekstensi Toe	2	2

c. Tes Lingkup Gerak Sendi dengan Goniometer pada ankle

Sendi	Aktif		Pasif	
	Sinistra	Dextra	Sinistra	Dextra
		ROM	ROM	
Plantar Flexi	0 - 10°	0 - 15°	0 - 15°	0 - 20°
Dorsi Flexi	0 - 5°	0 - 5°	0 - 10°	0 - 10°
Inversi	0 - 10°	0 - 10°	0 - 15°	0 - 15°
Eversi	0 - 10°	0 - 10°	0 - 10°	0 - 10°

B. DIAGNOSIS FISIOTERAPI

1. IMPAIRMENT :

- Adanya penurunan kekuatan otot pada ankle
- Adanya keterbatasan lingkup gerak sendi pada ankle
- Adanya rasa kesemutan pada tungkai bawah
- Adanya kadar gula darah yang tinggi

2. FUNCTIONAL LIMITATION :

- Adanya kesulitan dalam melaksanakan sholat pada gerakan di antara dua sujud ke berdiri sehingga harus menggunakan kursi

3. PARTICIPANT OF RETRICTION :

- Pasien pensiun lebih awal karena kondisi tubuh pasien yang mudah lelah dan pernah terkena stroke.

C. PERENCANAAN TINDAKAN FISIOTERAPI

1. TUJUAN TERAPI

a. TUJUAN JANGKA PANJANG :

- Meningkatkan dan memelihara kekuatan otot
- Meningkatkan dan memelihara LGS
- Mengurangi rasa kesemutan dan kaku pada kaki
- Menurunkan kadar gula darah

b. TUJUAN JANGKA PENDEK :

- Meningkatkan aktivitas fungsional karena adanya rasa kaku, penurunan kekuatan otot, keterbatasan gerak pada ankle
- Melaksanakan tujuan dari jangka pendek

2. TINDAKAN FISIOTERAPI

a. TEKNOLOGI YANG DILAKSANAKAN :

- 1) Stretching Exercise pada ankle
- 2) Senam Kaki

b. TEKNOLOGI ALTERNATIF : -

c. EDUKASI :

- Pasien wajib menggunakan alas kaki pada saat keluar rumah agar kaki tidak terluka
- Menjaga pola makan seperti makan makanan sayuran yang berdaun hijau, kacang-kacangan, ubi, mengurangi makanan yang manis dan lain lain.
- Rajin berolahraga dengan menggerakkan anggota tubuh setiap pagi / sore (pergerakan) agar tubuh tidak kaku dan melancarkan peredaran darah akibat dari diabetes melitus.

d. PERENCANAAN EVALUASI :

- 1) Pemeriksaan kekuatan otot menggunakan MMT
- 2) Pemeriksaan LGS menggunakan Goniometer
- 3) Pemeriksaan kadar gula darah menggunakan glukometer.

D. PELAKSANAAN TERAPI

1. TERAPI KE - 1 (20 Februari 2023)

a). Stretching Exercise pada Ankle

- Posisikan tubuh pasien duduk dengan tegak dan kaki lurus kedepan di atas bed.

1). Gerakan pertama

Dorong kedua ujung kaki kearah lantai, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

2). Gerakan kedua

Tarik kedua ujung kaki kearah wajah, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

3). Gerakan ke tiga

Putar kedua pergelangan kaki kearah dalam, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

4). Gerakan ke empat

Putar kedua pergelangan kaki kearah luar, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali

b). Senam kaki

- 1). Posisikan tubuh pasien duduk tegak dikursi, kemudian kaki menyentuh lantai. Lantai harus bersih dan rata.

- 2). Angkat kedua telapak kaki dengan tumit sebagai tumpuan, tekuk jari kaki seperti mencekram / ceker ayam.

- 3). Gerakan telapak kaki keatas pada kedua kaki dengan tumit menyentuh lantai kemudian turunkan telapak kaki naikan tumit dengan posisi jari dilantai

- 4). Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit di lantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 5). Angkat tumit dengan posisi jari-jari dilantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 6). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan jari-jari kearah lantai lalu di lanjut ke arah wajah. lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri

- 7). Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki kearah lantai secara bersamaan dan selanjutnya ke arah wajah.

- 8). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan kaki seperti sedang menulis angka satu sampai sepuluh. lakukan bergantian kanan dan kiri

- 9). - Letakkan selembor koran di lantai

- Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki

- Buka bola kertas menjadi semula dengan kedua kaki

- Sobek koran menjadi dua bagian

- Robek salah satu koran menjadi potongan kecil-kecil

- Masukkan potongan koran tersebut ke selembor koran yang utuh

- Bentuk koran menjadi bola.

Note : Lakukan semua gerakan sebanyak 10 kali tiap set, dengan menghitung 1 sampai 10. lakukan sebanyak 2 set.

2. TERAPI KE - 2 (23 Februari 2023)

a). Stretching Exercise pada Ankle

- Posisikan tubuh pasien duduk dengan tegak dan kaki lurus kedepan di atas bed.

1). Gerakan pertama

Dorong kedua ujung kaki kearah lantai, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

2). Gerakan kedua

Tarik kedua ujung kaki kearah wajah, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

3). Gerakan ke tiga

Putar kedua pergelangan kaki ke arah dalam, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

4). Gerakan ke empat

Putar kedua pergelangan kaki kearah luar, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

b). Senam kaki

- 1). Posisikan tubuh pasien duduk tegak di kursi, kemudian kaki menyentuh lantai. Lantai harus bersih dan rata.

- 2). Angkat kedua telapak kaki dengan tumit sebagai tumpuan, tekuk jari kaki seperti mencekram / ceker ayam.

- 3). Gerakan telapak kaki ke atas pada kedua kaki dengan tumit menyentuh lantai kemudian turunkan telapak kaki naikan tumit dengan posisi jari dilantai.

- 4). Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit di lantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 5). Angkat tumit dengan posisi jari-jari dilantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 6). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan jari-jari ke arah lantai lalu di lanjut ke arah wajah. Lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri.

- 7). Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki ke arah lantai secara bersamaan dan selanjutnya ke arah wajah.

- 8). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan kaki seperti sedang menulis angka satu sampai sepuluh. Lakukan bergantian kanan dan kiri.

- 9). - Letakkan selembor koran di lantai

- Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki

- Buka bola kertas menjadi semula dengan kedua kaki

- Sobek koran menjadi dua bagian

- Robek salah satu koran menjadi potongan kecil-kecil

- Masukkan potongan koran tersebut ke selembor koran yang utuh

- Bentuk koran menjadi bola.

Note : Lakukan semua gerakan sebanyak 10 kali tiap set, dengan menghitung 1 sampai 10. Lakukan sebanyak 2 set.

3. TERAPI KE - 3 (24 Februari 2023)

a). Stretching Exercise pada Ankle

- Posisikan tubuh pasien duduk dengan tegak dan kaki lurus kedepan di atas bed.

1). Gerakan pertama

Dorong kedua ujung kaki kearah lantai, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

2). Gerakan kedua

Tarik kedua ujung kaki kearah wajah, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

3). Gerakan ke tiga

Putar kedua pergelangan kaki ke arah dalam, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

4). Gerakan ke empat

Putar kedua pergelangan kaki kearah luar, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali

b). Senam kaki

- 1). Posisikan tubuh pasien duduk tegak dikursi, kemudian kaki menyentuh lantai. Lantai harus bersih dan rata.

- 2). Angkat kedua telapak kaki dengan tumit sebagai tumpuan, tekuk jari kaki seperti mencekram / ceker ayam.

- 3). Gerakan telapak kaki keatas pada kedua kaki dengan tumit menyentuh lantai kemudian turunkan telapak kaki naikan tumit dengan posisi jari dilantai

- 4). Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit di lantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 5). Angkat tumit dengan posisi jari-jari dilantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 6). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan jari-jari kearah lantai lalu di lanjut ke arah wajah. lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri

- 7). Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki ke arah lantai secara bersamaan dan selanjutnya ke arah wajah.

- 8). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan kaki seperti sedang menulis angka satu sampai sepuluh. lakukan bergantian kanan dan kiri

- 9). - Letakkan selembar koran di lantai

- Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki

- Buka bola kertas menjadi semula dengan kedua kaki

- Sobek koran menjadi dua bagian

- Robek salah satu koran menjadi potongan kecil-kecil

- Masukkan potongan koran tersebut ke selembar koran yang utuh

- Bentuk koran menjadi bola.

Note : Lakukan semua gerakan sebanyak 10 kali tiap set, dengan menghitung 1 sampai 10. lakukan sebanyak 2 set.

4. TERAPI KE - A (27 Februari 2023)

a). Stretching Exercise pada Ankle

- Posisikan tubuh pasien duduk dengan tegak dan kaki lurus kedepan di atas bed.

1). Gerakan Pertama

Dorong kedua ujung kaki kearah lantai, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

2). Gerakan Kedua

Tarik kedua ujung kaki kearah wajah, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

3). Gerakan Ketiga

Putar kedua pergelangan kaki ke arah dalam, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

4). Gerakan Keempat

Putar kedua pergelangan kaki ke arah luar, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

b). Gerak Kaki

- 1). Posisikan tubuh pasien duduk tegak di kursi, kemudian kaki menyentuh lantai. Lantai harus bersih dan rata.

- 2). Angkat kedua telapak kaki dengan tumit sebagai tumpuan, tekuk jari kaki seperti mencukram / ceker ayam.

- 3). Gerakan telapak kaki keatas pada kedua kaki dengan tumit menyentuh lantai kemudian turunkan telapak kaki naikan tumit dengan posisi jari dilantai

- 4). Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit di lantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 5). Angkat tumit dengan posisi jari-jari dilantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 6). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan jari-jari ke arah lantai lalu di lanjut ke arah wajah. lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri

- 7). Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki ke arah lantai secara bersamaan dan selanjutnya ke arah wajah.

- 8). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan kaki seperti sadzong menulis angka satu sampai sepuluh. lakukan bergantian kanan dan kiri

- 9). - Letakkan selembor koran di lantai

- Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki

- Buka bola kertas menjadi semula dengan kedua kaki

- Sobek koran menjadi dua bagian

- Robek salah satu koran menjadi potongan kecil-kecil

- Masukan potongan koran tersebut ke selembor koran yang utuh

- Bentuk koran menjadi bola.

Note : Lakukan semua gerakan sebanyak 10-kali tiap set, dengan menghitung 1 sampai 10. lakukan sebanyak 2 set.

5. TERAPI KE - 5 (01 Maret 2023)

a). Stretching Exercise pada Ankle

- Posisikan tubuh pasien duduk dengan tegak dan kaki lurus kedepan di atas bed.

1). Gerakan pertama

Dorong kedua ujung kaki kearah lantai, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

2). Gerakan kedua

Tarik kedua ujung kaki kearah wajah, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

3). Gerakan ketiga

Putar kedua pergelangan kaki kearah dalam, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

4). Gerakan keempat

Putar kedua pergelangan kaki kearah luar, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali

b). Senam kaki

- 1). Posisikan tubuh pasien duduk tegak di kursi, kemudian kaki menyentuh lantai. Lantai harus bersih dan rata.

- 2). Angkat kedua telapak kaki dengan tumit sebagai tumpuan, tekuk jari kaki seperti mengekram / ceker ayam.

- 3). Gerakan telapak kaki keatas pada kedua kaki dengan tumit menyentuh lantai kemudian turunkan telapak kaki naikan tumit dengan posisi jari dilantai

- 4). Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit di lantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 5). Angkat tumit dengan posisi jari-jari dilantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 6). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan jari-jari ke arah lantai lalu di lanjut ke arah wajah. lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri

- 7). Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki ke arah lantai secara bersamaan dan selanjutnya ke arah wajah.

- 8). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan kaki seperti sedang menulis angka satu sampai sepuluh. lakukan bergantian kanan dan kiri

- 9). - Letakkan selembor koran di lantai

- Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki

- Buka bola kertas menjadi semula dengan kedua kaki

- Sobek koran menjadi dua bagian

- Robek salah satu koran menjadi potongan kecil-kecil

- Masukkan potongan koran tersebut ke selembor koran yang utuh

- Bentuk koran menjadi bola.

Note : Lakukan semua gerakan sebanyak 10-kali tiap set, dengan menghitung 1 sampai 10. lakukan sebanyak 2 set.

6. TERAPI KE - 6 (03 Maret 2023)

a). Stretching Exercise pada Ankle

- Posisikan tubuh pasien duduk dengan tegak dan kaki lurus kedepan di atas bed.

1). Gerakan pertama

Dorong kedua ujung kaki kearah lantai, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

2). Gerakan kedua

Tarik kedua ujung kaki kearah wajah, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

3). Gerakan ketiga

Putar kedua pergelangan kaki ke arah dalam, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

4). Gerakan keempat

Putar kedua pergelangan kaki ke arah luar, tahan selama 10 detik, kemudian istirahat, ulangi gerakan ini sebanyak 3 kali.

b). Seram kaki

- 1). Posisikan tubuh pasien duduk tegak dikursi, kemudian kaki menyentuh lantai. Lantai harus bersih dan rata.

- 2). Angkat kedua telapak kaki dengan tumit sebagai tumpuan, tekuk jari kaki seperti mencukram / ceker ayam.

- 3). Gerakan telapak kaki keatas pada kedua kaki dengan tumit menyentuh lantai kemudian turunkan telapak kaki naikan tumit dengan posisi jari dilantai

- 4). Angkat kedua telapak kaki dengan posisi tumit di lantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 5). Angkat tumit dengan posisi jari-jari dilantai lakukan gerakan memutar ke arah luar dan lakukan sebaliknya.

- 6). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan jari-jari ke arah lantai lalu di lanjut ke arah wajah. lakukan gerakan ini bergantian kanan dan kiri

- 7). Angkat kedua kaki bersama dan luruskan, pertahankan posisi tersebut kemudian gerakan kedua kaki ke arah lantai secara bersamaan dan selanjutnya ke arah wajah.

- 8). Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakan kaki seperti sedang menulis angka satu sampai sepuluh. lakukan bergantian kanan dan kiri

- 9). - Letakkan selembor koran di lantai

- Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki

- Buka bola kertas menjadi semula dengan kedua kaki

- Sobek koran menjadi dua bagian

- Robek salah satu koran menjadi potongan kecil-kecil

- Masukkan potongan koran tersebut ke selembor koran yang utuh

- Bentuk koran menjadi bola.

Note : Lakukan semua gerakan sebanyak 10-kali tiap set, dengan menghitung 1 sampai 10. lakukan sebanyak 2 set.

E. PROGNOSIS :

Quo ad Vitam : Bonam
 Quo ad Sanam : Bonam
 Quo ad Functionam : Bonam
 Quo ad Cosmetiam : Bonam

F. EVALUASI TERAPI :

1). Evaluasi Terapi pada pemeriksaan MMT

No	Gerakan	Hasil											
		Sinistra						Dextra					
		T1	T2	T3	T4	T5	T6	T1	T2	T3	T4	T5	T6
1.	Plantar Flexi	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
2.	Dorso flexi	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
3.	Inversi	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4
4.	Eversi	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4
5.	Flexion Toe	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
6.	Extension Toe	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3

2). Evaluasi Terapi pada pemeriksaan LGS

	AKTIF		Pasif	
	Sinistra	Dextra	Sinistra	Dextra
T1	(S) 5°-0°-10° (R) 10°-0°-10°	(S) 5°-0°-15° (R) 10°-0°-10°	(S) 10°-0°-15° (R) 10°-0°-15°	(S) 10°-0°-20° (R) 10°-0°-15°
T2	(S) 5°-0°-15° (R) 10°-0°-15°	(S) 5°-0°-20° (R) 10°-0°-15°	(S) 10°-0°-20° (R) 10°-0°-20°	(S) 10°-0°-25° (R) 10°-0°-20°
T3	(S) 10°-0°-20° (R) 15°-0°-20°	(S) 10°-0°-25° (R) 15°-0°-20°	(S) 10°-0°-25° (R) 15°-0°-25°	(S) 10°-0°-30° (R) 15°-0°-25°
T4	(S) 10°-0°-25° (R) 15°-0°-20°	(S) 10°-0°-30° (R) 15°-0°-25°	(S) 15°-0°-30° (R) 15°-0°-25°	(S) 15°-0°-35° (R) 15°-0°-30°
T5	(S) 10°-0°-30° (R) 15°-0°-25°	(S) 10°-0°-40° (R) 15°-0°-30°	(S) 15°-0°-35° (R) 20°-0°-30°	(S) 15°-0°-45° (R) 20°-0°-35°
T6	(S) 15°-0°-40° (R) 15°-0°-30°	(S) 15°-0°-45° (R) 15°-0°-35°	(S) 15°-0°-45° (R) 20°-0°-35°	(S) 15°-0°-45° (R) 20°-0°-35°

3). Evaluasi Terapi pada pemeriksaan kadar gula darah

Gula Darah Sewaktu	Konsumsi Obat	Hasil	
		To	T1
T1	Tidak	261 mg/dL	251 mg/dL
T2	Tidak	228 mg/dL	204 mg/dL
T3	Iya	165 mg/dL	151 mg/dL
T4	Iya	137 mg/dL	109 mg/dL
T5	Tidak	161 mg/dL	163 mg/dL
T6	Iya	117 mg/dL	93 mg/dL

G. CATATAN PEMBIMBING PRAKTIK :

PEMBIMBING PRAKTIK

Wahy.
NIP. 1031010762