




LAMPIRAN

Lampiran

		<p>SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR) SENAM KAKI DIABETIK</p>
1.	Pengertian	Senam kaki diabetik yaitu suatu aktifitas atau latihan gerak-gerakan yang dilakukan oleh ke dua kaki secara bergantian atau bersamaan untuk memperkuat atau melenturkan otot-otot di daerah tungkai bawah terutama pada kedua pergelangan kaki dan jari-jari kaki.
2.	Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Menurunkan kadar glukosa darah - Memperbaiki sirkulasi darah - Senam kaki diabetik telah umum dilakukan, salah satunya pasien Diabetes melitus
3.	Indikasi	Pasien dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Salah satunya pasien dengan Diabetes melitus
4.	Kontraindikasi	Pasien yang mengalami hipersensitivitas
5.	Prosedur	<ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan prosedur yang akan dilakukan pada pasien - Latihan senam kaki dapat dilakukan berdiri, duduk. Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan pasien duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai, tidak bersandar dengan kursi, lantai harus rata dan bersih. - Gerakkan telapak kaki ke atas, tekuk jari-jari kaki seperti cakar ayam lakukan sebanyak 10 kali. - Angkat telapak kaki ke atas dengan posisi tumit di lantai, kemudian turunkan telapak kaki, naikan tumit dengan posisi jari di lantai, lakukan Gerakan 10 kali. - Angkat telapak kaki, dengan posisi tumit di lantai, lakukan Gerakan memutar, sebanyak 10 kali. - Tumit diangkat, dengan posisi jari-jari di lantai dan buat gerakan memutar dari dalam keluar dengan sebanyak 10 kali. - Angkat salah satu kaki ke atas dengan meluruskan lutut. Buat putaran dengan pergerakan pada pergelangan kaki. Ulangi sebanyak 10 kali. - Angkat salah satu kaki dan luruskan, gerakkan ujung jari kaki ke arah wajah sebanyak 10 kali. - Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut, arahkan jari-jari kaki ke arah wajah sebanyak 10 kali. - Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan ke depan dan ke belakang. sebanyak 10 kali. - Letakkan sehelai koran di lantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Cara ini dilakukan sekali saja.