

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) SENAM KAKI DM

Pokok bahasan : DM
Sub pokok bahasan : Langkah-langkah senam kaki DM
Waktu : 30 menit
Tempat : RSPAD GS lantai 6 PU
Metode : ceramah
Media : leafleat

1. Tujuan instruksional umum
Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit, keluarga dan pasien dapat mengetahui tentang langkah-langkah senam kaki pada pasien DM
2. Tujuan instruksional khusus
Setelah dilakukan penyuluhan, keluarga dan pasien mengetahui:
 - a. Definisi Senam DM
 - b. Tujuan Senam kaki DM
 - c. Langkah-langkah Senam kaki
3. Kegiatan penyuluhan

No	Tahap	Kegiatan penyuluh	Kegiatan audiens	waktu
1	Pembukaan	- Mengucapkan salam - Menjelaskan tujuan penyuluhan	- Menjawab salam - memperhatikan	2 menit
2	Penyajian	- definisi Senam Kaki DM- Tujuan Senam Kaki DM	- memperhatikan - memperhatikan	20 menit

		- Langkah-langkah Senam Kaki DM	- memperhatikan	
3	Penutup	- memberikan kesempatan kepada keluarga dan pasien untuk mengajukan pertanyaan - menjawab pertanyaan - melakukan evaluasi tentang materi yang disampaikan - salam penutup	- mengajukan pertanyaan - memperhatikan - menjawab pertanyaan - menjawab salam	8 menit

4. Evaluasi
 prosedur: akhir kegiatan
 waktu: 8 menit
 bentuk soal: tanya jawab
5. materi penyuluhan
 Materi penyuluhan

1. Definisi

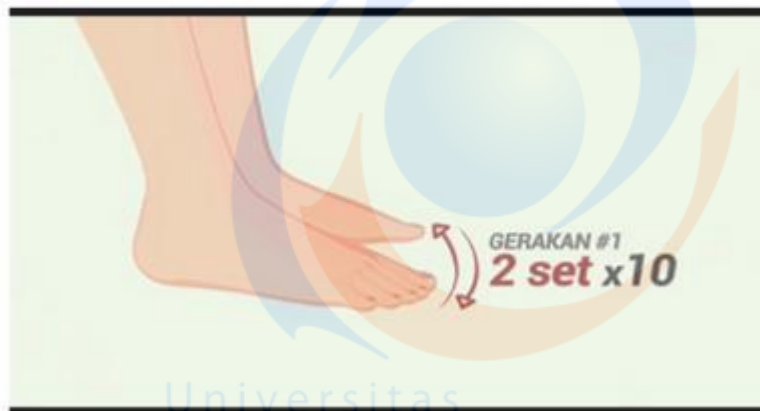
Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

2. Tujuan Senam Kaki DM

- Memperbaiki sirkulasi darah
 - Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
 - Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
- Mengatasi keterbatasan gerak sendi

3. Langkah-langkah Senam Kaki DM

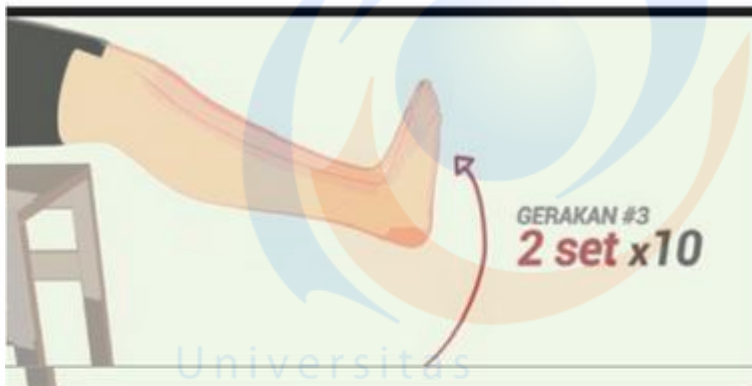
Langkah - langkah senam diabetes



Dengan tumit yang diletakkan di lantai, gerakan jari-jari kaki ke atas dan kebawah, ulangi sebanyak 2 set x 10 repetisi.



Angkat telapak kaki kiri ke atas dengan bertumpu dengan tumit, lakukan gerakan memutar keluar dengan pergerakan pada telapak kaki sebanyak 2 set x 10 repetisi, lakukan gerakan bergantian pada kaki yang satunya.



Angkat kaki sejajar, gerakan kaki ke depan dan kebelakang sebanyak 2 set x 10 repetisi.



Angkat kaki sejajar gerakan telapak kaki ke depan dan ke belakang sebanyak 2 set x 10 repetisi.



Selanjutnya luruskan salah satu kaki dan angkat. Lalu putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 dilakukan secara bergantian.



Letakkan selebar koran dilantai. Kemudian bentuk kertas koran tersebut menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki.



Lalu buka kembali bola tersebut menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Gerakan ini dilakukan hanya sekali saja.

