

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Senam Kaki
Sub Pokok Bahasan	: Senam Kaki Diabetes
Sasaran	: Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Seruni
Hari/Tanggal	: Selasa, 28 Juni 2018
Waktu	: 30 menit
Penyuluh	: Restu Alief Heryani

---

### A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan, diharapkan klien mampu melakukan senam kaki diabetes dan diharapkan keluarga dapat membantu anggota keluarga yang memiliki penyakit diabetes untuk melakukan senam kaki diabetes di rumah.

### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit diharapkan peserta mampu:

1. Menjelaskan pengertian senam kaki diabetes
2. Menyebutkan manfaat senam kaki diabetes
3. Menyebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan dari senam kaki diabetes
4. Menyebutkan langkah-langkah senam kaki diabetes

### C. Materi (Terlampir)

1. Pengertian senam kaki diabetes
2. Tujuan senam kaki
3. Fungsi senam kaki
4. Hal yang harus dihindari
5. Prosedur senam kaki diabetes

### D. Metode

1. Ceramah
2. Demonstrasi

### E. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1	Pembukaan: a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu penyuluhan	Ceramah	-	5 menit
2	Pelaksanaan: a. Menjelaskan pengertian senam kaki b. Menjelaskan tujuan senam kaki c. Menjelaskan fungsi senam kaki d. Menjelaskan hal yang harus dihindari e. Menjelaskan prosedur senam kaki diabetes	Ceramah Demonstrasi	Lembar Balik	20 menit
3	Penutup: a. Evaluasi b. Menyimpulkan materi c. Mengucapkan salam.	Ceramah	-	5 menit

### F. Evaluasi

1. Bentuk : Essay
2. Prosedur Evaluasi : Lisan
3. Waktu : 10 menit
4. Jumlah Soal : 3 soal

### G. Sumber

Flora dkk. 2013. *Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot)*.  
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jpsriwijaya/article/view/1543>.  
dip eroleh tanggal 27 Juni 2018

Widiyanti, Anggriyana Tri dkk. 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk kesehatan*. Nuha medika: Yogyakarta

## **SENAM KAKI DIABETES**

### **A. Pengertian**

Senam kaki adalah kegiatan atau latihya yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membatu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki dapat membantu memepbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot – otot kecil kaki dan mencegah terjadinya kelainan benuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha dan juga mengatasi keterbatasan pergerakan sendi (Widianti, 2010).

Perawat sebagai salah satu tim kesehatan, selain berperan dalam memberikan edukasi kesehatan juga dapat berperan dalam membimbing penderita DM untuk melakukan senam kaki sampai dengan penderita dapat melakukan senam kaki secara mandiri (Flora, 2013).

### **B. Tujuan**

Mencegah terjadinya luka (ulkus) kaki diabetik yang sering berakibat amputasi. Diabetesi beresiko menderita ulkus diabetik karena beberapa hal:

1. Sirkulasi darah kaki kurang lancar
2. Berkurangnya indera perasa pada kaki, sehingga mudah terluka
3. Daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun

### **C. Fungsi Senam Kaki**

1. Memperbanyak/memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot – otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
6. Meningkatkan kebugaran klien diabetes melitus (Widianti, 2010)

#### D. Hal Yang Harus Dihindari

1. Hindari terlalu sering merendam kaki dengan air hangat dalam jangka waktu yang lama karena dapat menyebabkan kaki melepuh
2. Hindari penggunaan benda panas (misal: botol panas, penghangat kaki dari listrik, batu bata panas, abu gosok panas, air panas) untuk mengompres kaki karena dapat menyebabkan kaki melepuh
3. Hindari penggunaan pisau/silet untuk memotong kuku/menghilangkan kalus
4. Hindari kaos kaki/sepatu yang terlalu sempit
5. Hindari rokok (Rumat, 2018).

#### E. Prosedur Senam Kaki

Alat yang harus dipersiapkan adalah : Kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), prosedur pelaksanaan senam. Sedangkan persiapan untuk klien adalah kesepakatan dengan pasien, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan senam kaki. Perhatikan juga lingkungan yang mendukung, seperti lingkungan yang nyaman bagi pasien, dan jaga privasi pasien.

Langkah-langkah senam kaki adalah sebagai berikut:

1. Perawat cuci tangan
2. Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan pasien duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai. Dapat juga dilakukan dalam posisi bebaring dengan meluruskan kaki.



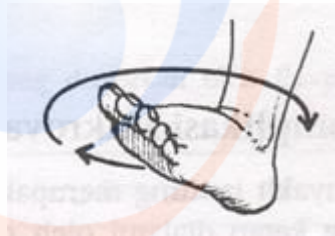
3. Dengan meletakkan tumit dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembli ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.



4. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat 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.



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



6. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dn buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, kaki harus diangkat sedikir agar dapat melakukan gerakan memutr pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



7. 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.





- Letakan sehelai koran dilantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja, lalu robek koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran. Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki. Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakan sobekan kertas pada bagian kertas yang utuh. Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola.





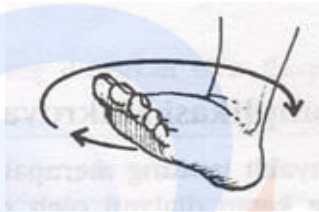
**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)**  
**TERAPI SENAM KAKI**  
**PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS**

<b>Pengertian</b>	Adalah kegiatan atau latihya yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membatu melancarkan peredaran darah bagian kaki.
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sirkulasi darah kaki kurang lancar</li><li>2. Berkurangnya indera perasa pada kaki, sehingga mudah terluka</li><li>3. Daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun</li></ol>
<b>Persiapan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapan Alat<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Leaflet</li><li>➤ Kursi</li></ul></li><li>2. Persiapan Pasien<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ucapkan salam</li><li>➤ Kontrak topik, waktu, dan tempat</li><li>➤ Jelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li></ul></li><li>3. Persiapan Lingkungan<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ciptakan lingkungan nyaman bagi klien</li><li>➤ Jaga privasi klien</li></ul></li></ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duduk dengan baik di atas kursi sambil meletakkan kaki ke lantai </li><li>2. Sambil meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas dan dibengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali </li></ol>

3. Sambil meletakkan tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian, jari-jari kaki diletakkan di lantai sambil tumit kaki diangkat ke atas. Langkah ini diulangi sebanyak 10 kali



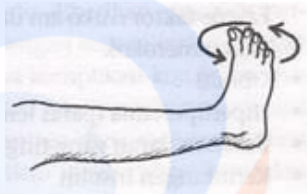
4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian depan kaki diangkat ke atas dan putaran 360° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



5. Jari-jari kaki diletakkan di lantai. Tumit diangkat dan putaran 360° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali





6. Kaki diangkat ke atas dengan meluruskan lutut. Putaran 360° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



7. Lutut diluruskan dan dibengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelah lagi



	 <p>8. Letakan sehelai kertas koran di lantai. Remas kertas itu menjadi bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi kertas yang lebar menggunakan kedua belah kaki. Langkah ini dilakukan sekali saja.</p> 
<b>Indikator Pencapaian</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respon Verbal Klien mengatakan kaki lebih ringan, dan rata kesemutan di kaki berkurang</li> <li>2. Respon Non Verbal Klien dapat berjalan dengan ringan</li> </ol>
<b>Sumber Rujukan</b>	<p>Widiyanti, Anggriyana Tri dkk. 2010. <i>Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk kesehatan</i>. Nuha medika: Yogyakarta.</p> <p>Flora dkk. 2013. <i>Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot)</i>.  <a href="https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jpsriwijaya/article/view/1543">https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jpsriwijaya/article/view/1543</a>  ,27 Juni 2018</p>