Lampiran 1

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Calon Responden
Di Tempat

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini saya mahasiswi S1 Keperawatan, Universitas Esa Unggul.

Nama : Eli Kurniawati

Nim : 2010-33-004

Akan melaksanakan penelitian mengenai :**"Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat"**Sehubungan dengan penelitian tersebut saya mohon untuk kesediaan Bapak/Ibu menjadi responden untuk saya amati. Semua data dan informasi yang Bapak/Ibu berikan akan tetap terjaga kerahasianya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan. Penelitian ini akan bermanfaat jika Bapak/Ibu berpartisipasi. Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan.

Peneliti

(Eli Kurniawati)

Lampiran 2

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya telah diberitahukan bahwa keperluan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi **"Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat"**yang dilakukan oleh mahasiswi Universitas Esa Unggul yang bernama Eli Kurniawati. Penelitian ini semata–mata bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan tidak akan merugikan bagi koresponden. Kerahasiaan informasi yang akan di berikan akan dijaga dan data ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya menyadari bahwa saya tidak akan di bebani biaya apapun untuk keperluan penelitian ini. Saya juga menyadari bahwa saya setiap waktu dapat menghentikan keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan apapun juga.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan berkenaan dengan tata cara penelitian ini, dan saya menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Jakarta, Februari 2014

Responden

( )

Lampiran 3

MODUL SENAM KAKI DIABETES

A. Pengertian Senam Kaki Diabetes

Senam kaki diabetes adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Sumosardjuno, 2006 dan Setyoadi, 2011)

B. Manfaat Senam Kaki Diabetes

Senam kaki bermanfaat untuk :Memperbaiki sirkulasi darah kaki sehingga nutrisi lancar kejaringan tersebut, memperkuat otot-otot kecil kaki, dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki (deformitas). Meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha serta Mengatasi keterbatasan pergerakan sendiyang sering dialami penderita diabetes (Setyoadi, 2011).

C. Teknik Senam Kaki Diabetes

Alat yang harus dipersiapkan adalah kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), kertas koran, dan prosedur pelaksanaan senam kaki.

D. Prosedur Pelaksanaan Senam Kaki Diabetes

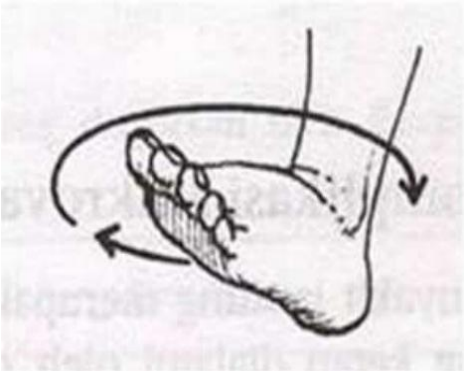
Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki:

1. Posisi duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai, tidak bersandar pada sandaran kursi

2. Meletakkan tumit dilantai, meluruskan jari-jari kedua belah kaki keatas lalu membengkokkannya kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali

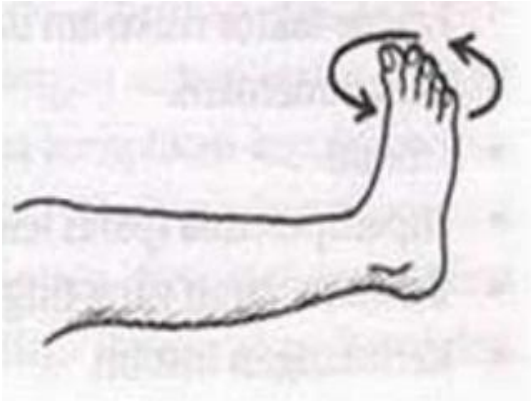
3. Meletakkan tumit dilantai, mengangkat ujung telapak kaki ke atas, meletakkan jari-jari kaki dilantai dengan mengangkat tumit kaki ke atas. Melakukan cara ini secara bersamaan pada kaki kiri dan kanan sebanyak 10 kali.

4. Mengangkat kedua ujung kaki ke atas dan membuat gerakan memutar ke arah samping dengan pergerakan pada pergelangan kaki, menurunkan kembali kelantai dan menggerakkan kearah tengah, melakukan cara ini sebanyak 10 kali.

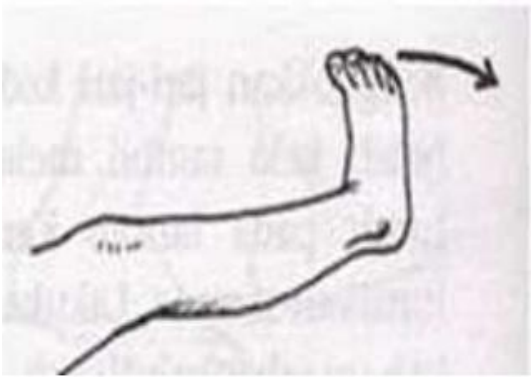


5. Meletakkan jari-jari kaki di lantai. Mengangkat tumit dan membuat gerakan memutar pada pergelangan kaki. Menurunkan tumit kembali kelantai dan menggerakkan kearah tengah. Melakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

6. Mengangkat salah satu lutut kaki, dan meluruskannya. Menggerakkan jari-jari kedepan. Menurunkan kembali dan secara bergantian melakukan pada kaki satunya. Melakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

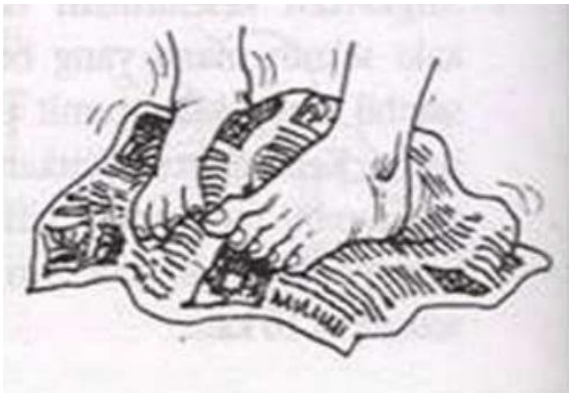


7. Meluruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian mengangkat kaki tersebut dan menggerakkan ujung jari kaki ke arah wajah, lalu menurunkan kembali kelantai. Melakukan gerakan ini secara bergantian pada kaki satunya sebanyak 10 kali.



8. Mengangkat kedua kaki dan meluruskanya. Mengulangi langkah ke-7, namun menggunakan kedua kaki secara bersamaan. Melakukan gerakan ini sebanyak 10 kali
9. Mengangkat kedua kaki dan meluruskannya, mempertahankan posisi tersebut. Menggerakkan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang sebanyak 10 kali.

10. Meluruskan salah satu kaki dan mengangkatnya, memutar kaki pada pergelangan kaki, menuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 9 lakukan secara bergantian pada kaki satunya.
11. Meletakkan sehelai koran dilantai. Membentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, membuka bola itu dan melicinkannya kembali menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.



Merobek koran menjadi 2 bagian, memisahkan kedua bagian koran. Menyobek sebagian koran menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki, memindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu meletakkan sobekan kertas tersebut satu persatu pada bagian kertas yang utuh dan membungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola, lalu membuang koran tersebut ketempat sampah menggunakan kedua kaki.

Lampiran 4

POSTER SENAM KAKI DIABETES

Senam Kaki Diabetes

Pengertian Senam Kaki Diabetes

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

Manfaat Senam Kaki Diabetes

Memperbaiki sirkulasi darah kaki sehingga nutrisi lancar kejaringan tersebut, memperkuat otot-otot kecil kaki, dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki (deformitas). Meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha serta mengatasi keterbatasan pergerakan sendi yang sering dialami penderita diabetes.

Teknik Senam Kaki Diabetes

Alat yang harus dipersiapkan adalah kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), kertas koran, dan prosedur pelaksanaan senam kaki.

Prosedur Pelaksanaan Senam Kaki Diabetes

1. Posisi duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai, tidak bersandar pada sandaran kursi

2. Meletakkan tumit dilantai, meluruskan jari-jari kedua belah kaki keatas lalu membengkokkannya kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali

3. Meletakkan tumit dilantai, mengangkat ujung telapak kaki ke atas, meletakkan jari-jari kaki dilantai dengan mengangkat tumit kaki ke atas. Melakukan cara ini secara bersamaan pada kaki kiri dan kanan sebanyak 10 kali.

4. Mengangkat kedua ujung kaki ke atas dan membuat gerakan memutar ke arah samping dengan pergerakan pada pergelangan kaki, menurunkan kembali kelantai dan menggerakkan kearah tengah, melakukan cara ini sebanyak 10 kali.

5. Meletakkan jari-jari kaki di lantai. Mengangkat tumit dan membuat gerakan memutar pada pergelangan kaki. Menurunkan tumit kembali kelantai dan menggerakkan kearah tengah. Melakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

6. Mengangkat salah satu lutut kaki, dan meluruskannya. Menggerakkan jari-jari kedepan. Menurunkan kembali dan secara bergantian melakukan pada kaki satunya. Melakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.

7. Meluruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian mengangkat kaki tersebut dan menggerakkan ujung jari kaki ke arah wajah, lalu menurunkan kembali kelantai. Melakukan gerakan ini secara bergantian pada kaki satunya sebanyak 10 kali.

8. Mengangkat kedua kaki dan meluruskanya. Mengulangi langkah ke – 7, namun menggunakan kedua kaki secara bersamaan. Melakukan gerakan ini sebanyak 10 kali

9. Mengangkat kedua kaki dan meluruskannya, mempertahankan posisi tersebut. Menggerakkan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang sebanyak 10 kali.

10. Meluruskan salah satu kaki dan mengangkatnya, memutar kaki pada pergelangan kaki, menuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 9 lakukan secara bergantian pada kaki satunya.

11. Meletakkan sehelai koran dilantai. Membentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, membuka bola itu dan melicinkannya kembali menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.

Merobek koran menjadi 2 bagian, memisahkan kedua bagian koran. Menyobek sebagian koran menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki , memindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu meletakkan sobekan kertas tersebut satu persatu pada bagian kertas yang utuh dan membungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola, lalu membuang koran tersebut ketempat sampah menggunakan kedua kaki.

Universitas Esa Unggul

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL, JAKARTA

ELI KURNIAWATI

Lampiran 5

PEDOMAN PENILAIAN KADAR GULA DARAH

Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kebon Jeruk Jakrta Barat

PETUNJUK!

Penilaian kadar gula darah dilakukan sebelum dilakukan senam kaki diabetes dan sesudah dilakukan senam kaki diabetes.

LANGKAH KERJA:

1. Berikan responden posisi yang nyaman atau rileks
2. Anjurkan responden untuk posisi rileks dan tidak tegang
3. Mulailah dengan mengoleskan alkohol dan desinfektan dengan kapas pada daerah ujung jari tangan untuk mengukur kadar gula darah
4. Lakukan pengambilan darah dengan menggunakan lanset sesuai kebutuhan
5. Bersihkan darah yang keluar dengan kapas alkohol
6. Lakukan pengukuran kadar gula darah menggunakan glukometer
7. Bersihkan daerah penusukan pengambilan darah menggunakan kapas alkohol
8. Catat hasil pengukuran kadar gula darah pada lembar observasi
9. Jelaskan pada responden bahwa pemeriksaan sudah selesai dilakukan

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI

PENILAIAN KADAR GULA DARAH

Pengaruh Senam Kaki Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakrta Barat

PETUNJUK PENILAIAN KADAR GULA DARAH:

Hasil pengukuran menggunakan glukometer (mg/dL)

No	Responden	Kadar Gula Darah	
		Pre	*Post*

Lampiran 7

KUESIONER PENELITIAN

Data Demografi

Judul Penelitian :	Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat
Peneliti :	Eli Kurniawati (2010-33-004)

Inisial Nama Responden :

Usia Responden :

Data Demografi

Berikan tanda ceklish (√) pada pilihan yang anda anggap benar:

1. Jenis Kelamin
   - ☐ Laki-laki
   - ☐ Perempuan

2. Pendidikan Terakhir
   - ☐ Tidak Sekolah
   - ☐ SD
   - ☐ SMP
   - ☐ SMA
   - ☐ Perguruan Tinggi

3. Pekerjaan
   - ☐ Bekerja
   - ☐ Tidak Bekerja

Lampiran 8

Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	November				Desember				Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul penelitian																				
2.	Penyusunan proposal																				
3.	Sidang proposal																				
4.	Persiapan administasi																				
5.	Pengumpulan data																				
6.	Pengolahan data																				
7.	Analisis data																				
8.	Penyusunan laporan																				
9.	Sidang skripsi																				

Lampiran 9

Hasil Hitung SPSS

Univariate - Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia <45	5	13.9	13.9	13.9
	Usia45-60	29	80.6	80.6	94.4
	Usia>60	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	11	30.6	30.6	30.6
	Perempuan	25	69.4	69.4	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak sekolah	4	11.1	11.1	11.1
	sd	12	33.3	33.3	44.4
	smp	12	33.3	33.3	77.8
	sma	7	19.4	19.4	97.2
	perguruan tinggi	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bekerja	8	22.2	22.2	22.2
	tidak bekerja	28	77.8	77.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

Descriptives

Kadar Gula Darah Sebelum Senam Kaki Diabetes

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	36	85	507	244.17	109.529
Valid N (listwise)	36				

Kadar Gula Darah Setelah Senam Kaki Diabetes

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post	36	80	536	217.42	105.972
Valid N (listwise)	36				

Bivariate – Uji Paired T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	244.17	36	109.529	18.255
	Post	217.42	36	105.972	17.662

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre & Post	36	.959	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	26.750	30.910	5.152	16.291	37.209	5.192	35	.000