



MODUL

**SENAM DIABETES MELLITUS PADA PASIEN DIABETES
MELLITUS DI POSBINDU TERATAI**

**OLEH
SHINTA ANGGRAINI
2009.33.034**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2013**

STRATEGI PELAKSANAAN SENAM DIABETES

Strategi pelaksanaan senam diabetes yang meliputi definisi senam diabetes, manfaat senam diabetes, kriteria inklusi, gerakan pemanasan senam diabetes, gerakan inti, dan gerakan pendinginan.

1. Fase Orientasi

a. Tempat, waktu :

Posbindu Teratai, 06.00 WIB

b. Salam Terapetik :

“Selamat pagi Bapak/Ibu”

c. Perkenalan :

“Saya Shinta Anggraini mahasiswi Universitas Esa Unggul”

d. Tujuan Penelitian :

”Tujuan dari penelitian ini yaitu dapat mengetahui pengaruh senam diabetes terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes”.

e. Kontrak (Topik, Waktu).

Hari ini yang mengikuti senam diabetes, semua peserta yang hadir hari ini diperbolehkan menjadi responden penelitian, penelitian ini dilaksanakan mulai dari pukul 06.00 – 06.30 WIB pemeriksaan kadar gula darah sebelum senam, 07.00 – 08.00 WIB senam diabetes, pukul 08.10 – selesai WIB pemeriksaan kadar gula darah sesudah senam diabetes.

2. Fase Kerja

a. Prosedur Senam Diabetes

1) Gerakan pemanasan

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke atas selurus bahu. Kedua tangan bertautan. Lakukan bergantian dengan posisi kedua tangan di depan tubuh.

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke depan tubuh hingga lurus bahu. Kemudian, gerakkan kedua jari tangan seperti hendak meremas. Lalu, buka lebar. Lakukan secara bergantian, namun tangan diangkat ke kanan-kiri tubuh hingga lurus bahu.

2) Gerakan inti

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan maju selangkah ke depan. Kaki kiri tetap di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian.

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan diangkat hingga paha dan betis bentuk sudut 90 derajat. Kaki kiri tetap di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian.

3) Gerakan pendinginan

Kaki kanan agak menekuk, kaki kiri lurus. Tangan kiri lurus ke depan selurus bahu. Tangan kanan ditekuk ke dalam. Lakukan secara bergantian.

Posisi kaki bentuk huruf V terbalik. Kedua tangan direntangkan ke atas dengan membentuk huruf V