

APA SENAM KAKI ??

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

TUJUAN

1. Meningkatkan kekuatan otot pergelangan kaki dan kaki.
2. Meningkatkan aliran darah ke kaki
3. .Memelihara lingkup gerak sendi.
4. Memperbaiki pola gerak saat Berjalan

PROSEDUR SENAM KAKI

1. Posisi duduk tegak dikursi, badan lurus tanpa bersandar dan kaki diluruskan



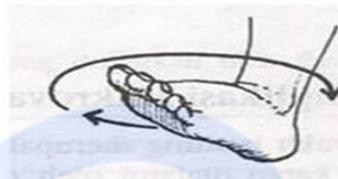
2. Dengan meletakan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu bengkokkan kembali ke bawah seperti cakar. Lakukan sebanyak 10 kali.



3. Dengan meletakan tumit dilantai, angkat telapak kaki ke atas.kemudian, jari-jari kaki diletakan dilantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini diulangi sebanyak 10 kali



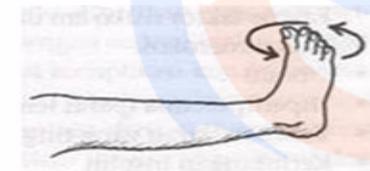
4. Tumit kaki diletakan dilantai. Bagian dengan kaki diangkat keatas dan buat putaran 360° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



5. Jari-jari kaki diletakan dilantai. Tumit diangkat dan buat putaran 360° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



6. Kaki diangkat keatas dengan meluruskan lutut. Buat putaran 360° dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kal



7. Lutut diluruskan lalu dibengkokkan kembali kebawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelahnya.



8. Seperti latihan sebelumnya, tetapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan.
9. Angkat kedua kakim lurus dan pertahankan posisi tersebut, lalu gerakan kaki pada pergelangan kaki, kedepan dan kebelakang
10. Luruskan salah satu kaki dan angkat. Putar kaki pada pergelangan kaki. Tuliskan di udara dengan kaki angka 0 sampai 9.
11. Letakan sehelai kertas surat kabar dilantai. Robek kertas menjadi dua bagian
12. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula dengan menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.



INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI

- a. Indikasi
Senam kaki ini dapat diberikan kepada seluruh penderita diabetes mellitus dengan tipe I maupun tipe II. Namun sebaiknya diberikan sejak pasien didiagnosa menderita diabetes mellitus sebagai tindakan pencegahan dini.
- b. Kontraindikasi
 - a) Klien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnue atau nyeri dada
 - b) Orang yang depresi, khawatir atau cemas

**SELAMAT MENCOBA DAN SILAHKAN
LATIHAN DENGAN WAKTU YANG
TEPAT,UNTUK MENJAGA
KEBUGARAN KAKI**

SENAM KAKI PADA PASIEN DIABETES MELLITUS



Oleh

**RISKA MONIKA
20160305019**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA**