LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Senam Kaki Diabetik

Definisi	Senam kaki merupakan suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus dengan tujuan untuk mencegah terjadinya luka pada kaki serta memperlancar sirkulasi darah di area tersebut.
Tujuan	a. Meningkatkan efektivitas penggunaan insulin oleh tubuh. b. Membantu proses pembakaran lemak tubuh dan menjaga berat badan tetap terkendali. c. Memperbaiki aliran darah. d. Menguatkan otot-otot kecil pada kaki. e. Mencegah deformitas atau kelainan bentuk kaki. f. Meningkatkan kekuatan otot pada betis dan paha. g. Mengurangi keterbatasan gerak pada sendi.
Indikasi dan kontra indikasi	a. Indikasi : Latihan ini disarankan untuk semua pasien dengan diabetes mellitus tipe II, sebaiknya dimulai segera setelah diagnosis ditegakkan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. b. Kontra indikasi 1. Gangguan fungsi fisiologis seperti sesak napas (dispnea) atau nyeri dada. 2. Kondisi psikologis seperti depresi, rasa khawatir berlebihan, atau kecemasan berat.
Prosedur	1. Persiapan alat : *slime* dan kursi (jika latihan dilakukan sambil duduk). 2. Persiapan klien : Melakukan kontrak terkait topik, waktu, tempat, dan tujuan pelaksanaan senam kaki. 3. Persiapan lingkungan : Menciptakan suasana yang nyaman serta menjaga privasi pasien selama latihan berlangsung.
Pelaksanaan	1. Duduk tegak di kursi dengan posisi kaki menapak lantai. 2. Letakkan tumit di lantai, luruskan jari-jari kaki ke atas lalu tekuk

ke bawah, diulang sebanyak 10 kali.

3. Dengan tumit tetap di lantai, angkat telapak kaki ke atas, kemudian tekan jari-jari kaki ke lantai dan angkat tumit, dilakukan bergantian sebanyak 10 kali.
4. Dengan tumit menempel di lantai, angkat bagian depan kaki dan lakukan gerakan memutar pergelangan kaki 360º sebanyak 10 kali.
5. Letakkan jari-jari kaki di lantai dan angkat tumit, lalu putar pergelangan kaki membentuk lingkaran 360º sebanyak 10 kali.
6. Angkat satu kaki lurus ke atas sambil meluruskan lutut, lalu lakukan putaran pergelangan kaki 360º sebanyak 10 kali.
7. Luruskan lutut dan tekuk ke bawah bergantian, ulangi masing-masing 10 kali untuk setiap kaki.
8. Tempatkan slime di lantai, bentuk slime menjadi bola menggunakan kedua kaki, lalu lebar-lebarkan kembali slime menggunakan telapak kaki. Langkah ini cukup dilakukan sekali.

Lampiran 2 SOP Pengukuran *Ankle Brachial Index* (ABI)

Definisi	*Ankle Brachial Index* (ABI) adalah metode pemeriksaan non-invasif yang dilakukan dengan membandingkan tekanan darah sistolik pada arteri dorsalis pedis dengan tekanan sistolik pada arteri brachialis.
Tujuan	Menilai tingkat gangguan aliran darah perifer pada individu.
Indikasi dan kontra indikasi	a. Indikasi : 1. Pasien yang mengalami gangguan pada sirkulasi darah perifer. 2. Untuk keperluan observasi kondisi aliran darah perifer. b. Kontra indikasi : Adanya luka pada area kaki (arteri dorsalis pedis) atau tangan (arteri brachialis) yang menghambat proses pengukuran.
Prosedur	1. Persiapan alat : Tensimeter (*sphygmomanometer)*, *stethoscope* , buku catatan dan alat tulis. 2. Persiapan klien : Lakukan kontrak tentang topik, waktu, tempat, serta tujuan pemeriksaan ABI. 3. Persiapan lingkungan : Pastikan lingkungan nyaman dan privasi pasien terjaga dengan baik.
Pelaksanaan	1. Beritahukan kepada pasien bahwa prosedur akan segera dilakukan. 2. Atur posisi pasien agar merasa nyaman. 3. Pengukuran tekanan sistolik *brachialis* : a. Gulung pakaian pasien hingga bagian lengan atas terbuka. b. Pasang manset pada lengan atas dengan jarak sekitar tiga jari dari lipatan siku (*mediana cubiti*). c. Pastikan manset terpasang dengan rata, kemudian sambungkan ke alat tensimeter. d. Raba denyut arteri *brachialis*, lalu pompa manset hingga denyut tidak teraba, kemudian naikkan lagi 20–30 mmHg. e. Letakkan *stetoskop* pada arteri *brachialis* tanpa memberi

tekanan berlebih.

f. Buka skrup manset perlahan sekitar 2–3 mmHg setiap detakan.
g. Dengarkan bunyi korotkoff pertama (sistolik) dan terakhir (diastolik).
h. Setelah suara terakhir menghilang, segera kempiskan manset.
i. Bila perlu mengulang, tunggu 30 detik dan angkat lengan di atas jantung untuk melancarkan aliran darah.

4. Pengukuran tekanan sistolik *dorsalis pedis* :
   a. Anjurkan pasien berbaring telentang.
   b. Gulung celana hingga memperlihatkan bagian bawah kaki.
   c. Pasang manset di atas pergelangan kaki, sejajar tiga jari di atas *maleolus*.
   d. Pastikan manset melilit rapat tanpa terlalu ketat.
   e. Cari denyut arteri *dorsalis pedis* menggunakan jari.
   f. Rasakan denyutan arteri *dorsalis pedis*.
   g. Pompa manset hingga denyutan tidak teraba, kemudian naikkan sekitar 20 mmHg lagi.
   h. Kempiskan manset perlahan hingga denyutan pertama terasa (tekanan sistolik).
   i. Kendurkan manset dengan cepat dan lepaskan.
   j. Ulangi prosedur yang sama untuk kaki lainnya.
5. Informasikan kepada pasien bahwa pemeriksaan telah selesai.
6. Bantu pasien merapikan kembali pakaiannya.
7. Catat hasil pemeriksaan dan hitung rasio tekanan sistolik *dorsalis pedis* terhadap *brachialis*.
8. Rapikan semua alat yang digunakan.
9. Lakukan cuci tangan sesuai prosedur.

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA
The True Vocational Campus

Tegal, 14 April 2025

Nomor : 002.03/KBD.PHB/IV/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin Penelitian

Kepada Yth :
Ka. Dinas Kesehatan Kota Tegal
Di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan dilaksanakan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di program Studi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal, dengan ini kami mengajukan permohonan pengambilan data untuk mahasiswa kami yaitu :

NAMA	:	Rahma Ayu Tri Wibowo
NIM	:	22130031
SEMESTER	:	VI (ENAM)
JUDUL	:	IMPLEMENTASI SENAM KAKI DIABETIK DENGAN SLIME PADA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS TEGAL SELATAN.
DATA YANG DIAMBIL	:	DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN NEUROPATI TAHUN 2023-2025.

Demikian surat permohonan ini kami ajukan, mohon kiranya dapat dibantu bagi mahasiswa yang bersangkutan dalam melaksanakan kegitan ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ka.Prodi Diploma III Keperawatan

Ns. Arphi Henda Karmandika, M. Kep
NIPY. 09.020.452

Tembusan:
1. Ka. Puskesmas Tegal Selatan
2. Mahasiswa
3. Arsip

Jl. Mataram No. 9 Kota Tegal 52143, Jawa Tengah, Indonesia.
(0283)352000
keperawatan@poltektegal.ac.id
poltektegal.ac.id

Lampiran 4 Surat Izin Dinas Kesehatan Kota Tegal

PEMERINTAH KOTA TEGAL
DINAS KESEHATAN
Jl. Proklamasi No. 16 Tegal 52111 Telp./ Fax. (0283)353351
Email : dinkeskotategal@yahoo.co.id / dinkeskotategal@depkes.go.id

Tegal, April 2025

Nomor : 400.14.5-4/289
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Yth. Ka.Prodi Diploma III Keperawatan

di

Tempat

Menindaklanjuti surat dari Politeknik Haraapan Bersama Prodi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Nomor 002.03/KBD.PHB/IV/2025 Tanggal 14/04/2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian atas nama ;

Nama	:	Rahma Ayu Tri Wibowo
NIM	:	22130031
Program Studi	:	D III Keperawatan
Judul	:	Implementasi Senam Kaki Diabetik Dengan slime Pada Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Tegal Selatan

Pada dasarnya kami memberikan ijin selama masih dalam koridor keilmuan dan sesuai kaidah penelitian yang berlaku.

Demikian untuk menjadi perhatian, disampaikan terima kasih.

KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA TEGAL

M. ZAENAL ABIDIN, S.KM.,MM
Pembina Tk.I
NIP. 19680514 198801 1 001

Tembusan :
1. Kepala Puskesmas Tegal Selatan
2. Arsip

Lampiran 5 *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial) : Hy. R

Umur : 76 tahun

Alamat : Pandugarking

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan :

Nama : Rahma Ayu Tri Wibowo

NIM : 22130031

Institusi : Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi serta bersedia menjadi responden **"Implementasi Senam Kaki Diabetik Dengan *Slime* Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II"**

Demikian surat persetujuan ini saya tanda tangani atas dasar kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Tegal, 28 April 2025

Responden

(Responden)

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

Hari pertama perawatan

Hari kedua perawatan

Hari ketiga perawatan

Lampiran 7 Lembar Bimbingan

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

PEMBIMBING I

Identitas Mahasiswa :

Nama : Rahma Ayu Tri Wibowo

NIM : 22130031

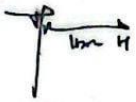
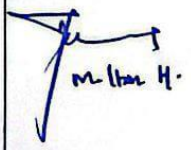
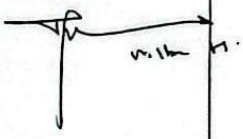
Judul TA : Implementasi Senam Kaki Dengan Slime Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

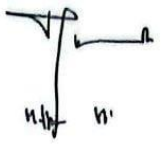
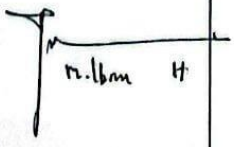
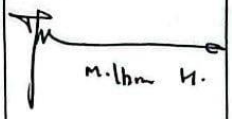
Identitas Pembimbing 1 :

Nama :. Hr. Muhammad Ibnu Haran S. Kep., M. Kep

NIDN : 0623065103

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 1
Senin 23/1 2025	- Konsultasi Judul	
Kamis 9/1 2025	- BAB I	

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 1
Rabu 22/1 2025	BAB II	
Selasa 18/3 2025	- Definisi Operasional - fokus studi kasus - ~~Pathway~~ ganti Pathway penyakit - materi ABI - materi diabetik neuropati - penambahan materi paragraf - BAB III	
Senin 31/1 2025	Acc Kopan	
Senin, 19 Mei 2025	- Tindakan implementasi (latihan senam kaki) - tambahkan nilai ABI di tindakan - tambahkan 1 tindakan pada hari ke 3 - dan monitor ABI - tambahkan penjelasan singkatan PAD - implementasi ditambahkan nilai ADL, dilakukan - waktu diubah menjadi 3x 20 jam - Evaluasi ABI dicantumkan dengan interpretasi	

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 1
Kamis 22/5/2025	· Implementasi disesuaikan dgn tabel & ganti dengan kalimat aktif · Jelaskan tentang evaluasi kemunduhan & kepatuhan	
Jum'at 23/5/2025	· Cari jurnal tentang pengaruh olahraga dalam menangkatkan AQI selain senam kaki · Cari jurnal tentang kepatuhan senam kaki yang masih rendah	
Rabu 28/5/2025	ACC Sidang	

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR

PEMBIMBING 2

Identitas Mahasiswa :

Nama : Rahma Ayu TH Wibowo

NIM : 22130031

Judul TA : Implementari Senam Kaki Diabetik Pengan Slime Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II

Identitas Pembimbing 2 :

Nama : Ns. Ardhi Hendra Kurmandika, S. Kep., M. Kep

NIDN : 0615029303

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 2
Rabu 22/1 2025	- Perhatikan singkatan kata & penulisan kata - Prevensi ^ - Neuropati perifer dibahas di paragraf sendiri - mencari kekurangan senam kaki conventional - hindari (repetisi terlalu banyak - tambahkan materi senam kaki C - tambahkan materi slime	
Rabu 12/1 25	- Layout TA - Judul : Implementasi - Referensi tidak diringkas - Tambahkan materi DM - — " — Neuropati - Tambahkan slime (produk, merek) - Jabarkan kenapa mengambil lokasi di perkumar Tegal Sebatan - Kuatkan materi ABI, jabarkan mengapa neuropati berkaitan dgn ABI - SOP ABI, SOP Senam kaki	

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 2
Senin 21/4 25	Acc Proposal	
Senin 2/6 25	. Diagnosa (data dicek masukkan yang kurang / perbaiki) . Implementasi (latihan dgn steam kalau time dan tindakan sebarkan respon pasien dgn time) • 50 time ada perbedaan	
Senin 2/6 25	Acc Sidang Hasri Konsul PPt Hasri.	