Lampiran 1

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul penelitian : Penerapan Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Palang Merah Indonesi (PMI) Kota Bogor

Peneliti : Maolidina Azzahra

NIM : P17320319028

No. Hp : 085280651213

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Palang Merah Indonesia Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak 51able51ap bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes tipe II. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasakan ketidaknyamanan, responden berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi perawat, maupun responden lainnya. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan

partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terimakasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Peneliti

Lampiran 2

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam kaki terhadap kadar glukosa darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe II di RS. PMI Kota Bogor.

Dengan ini, saya sendiri/wali bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur /tanggal lahir :
Jenis Kelamin :
Alamat :
No. HP :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian Penerapan Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RS. PMI Kota Bogor.

Bogor, April 2022

Responden Peneliti

(…….) (Maolidina Azzahra)

Lampiran 3

FORMULIR OBSERVASI KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS SEBELUM DILAKUKAN SENAM KAKI

Petunjuk:

1. Alat ukur yang digunakan yaitu *glucometer.*
2. Mengukur kadar glukosa darah sebelum dilakukan terapi senam kaki.

Nama Pasien :

Usia :

Jenis Kelamin :

No	Tanggal	Jam	Hasil Tes Glukosa Darah Sebelum Dilakukan Senam Kaki

Lampiran 4

FORMULIR OBSERVASI KADAR GLUKOSA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS SETELAH DILAKUKAN SENAM KAKI

Petunjuk:

1. Alat ukur yang digunakan yaitu *glucometer.*
2. Mengukur kadar glukosa darah setelah dilakukan terapi senam kaki.

Nama Pasien :

Usia :

Jenis Kelamin :

No	Tanggal	Jam	Hasil Tes Glukosa Darah Setelah Dilakukan Senam Kaki

Lampiran 5

KUESIONER A

DATA DEMOGRAFI PASIEN

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah pertanyaan kuesioner dengan jujur, benar, tanpa paksaan
2. Dalam memilih kuesioner hanya diperbolehlam memilih 1 jawaban
3. Pada pengisian kuesioner dalam bentuk kolom, berilah tanda *checklist* (√) yang sudah disediakan pada jawaban yang sesuai dengan keadaan bapak/ibu yang sebenarnya.

Karakteristik Responden

1. Nama : …….
2. Usia :
   ( ) 26-35 Tahun ( ) 36-45 Tahun ( ) 46-55 Tahun
   ( ) 56-60 Tahun ( ) ≥ 60 Tahun
3. Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki ( ) Perempuan
4. Pendidikan Terakhir :
   ( ) SD/SLTD ( ) SMP/SLTP ( ) SMA/SLTA ( ) D3/S1/S2
5. Status Pekerjaan:
   ( ) PNS ( ) TNI/POLRI ( ) Pedagang ( ) Pegawai Swasta
   ( ) Tani ( ) Buruh ( ) Pembantu Rumah Tangga
   ( ) Lain-lain, sebutkan…….. (Tidak termasuk ibu rumah tangga)
6. Status Ekonomi
   ( ) < Rp. 500.000 ( ) Rp. 500.000 – Rp. 1.000.000
   ( ) Rp. 1.000.000 – Rp. 2.000.000 ( ) > Rp. 2.000.000
7. Telah mengalami Diabetes Melitus selama:
   ( ) < 2 Tahun ( ) > 2 Tahun

Lampiran 6

KUESIONER B

PEDOMAN WAWANCARA TERPIMPIN SEBELUM DILAKUKAN SENAM KAKI

Nama Pasien : ……

Usia : …… (Tahun)

Pertanyaan:

1. Kapankah Anda terakhir di cek kadar glukosa darahnya?
2. Apakah Anda masih ingat hasil cek gula darah terakhir berapa?
3. Apakah Anda mengkonsumsi obat anti diabetik? Jika 57able57 nama obatnya? Dosisnya berapa?
4. Apakah Anda diberi pengobatan insulin?
5. Apakah Anda merasakan gangguan pada peredaran darah pada tungkai seperti kesemutan, mati rasa/baal, 57able57ap, dan lain-lain? Jika Ya kapan terjadinya? Tindakan dan pengobatan yang telah dilakukan apa?
6. Apakah Anda mengetahui pelaksanaan diabetes melitus dengan senam kaki? Jika Ya, melalui media apa? Internet/membaca buku, tabloid atau majalah/televisi/radio/dokter atau tim kesehatan lainnya.

Lampiran 7

KUSIONER C

PEDOMAN WAWANCARA TERPIMPIN SETELAH DILAKUKAN SENAM KAKI

Petunjuk Pengisian:

1. Dalam memilih kuesioner hanya diperbolehkan memilih 1 jawaban
2. Pada pengisian kuesioner dalam bentuk kolom, berilah tanda *checklist* (√) yang sudah disediakan pada jawaban yang sesuai dengan keadaan bapak/ibu yang sebenarnya

Nama Pasien : ……..

Usia : …….. (Tahun)

No	**Pertanyaan**	**Dilakukan**		**Ket**
		Ya	**Tidak**	
1.	Apakah Anda sudah melakukan senam kaki?			
2.	Bagaimana manfaat yang Anda rasakan setelah melakukan sennam kaki?			
3.	Bagaimana pendapat dan saran Anda mengenai senam kaki?			

No	Pernyataan	Berapa hari Anda melakukan dalam satu minggu								Ket
		Tidak Pernah	1	2	3	4	5	6	7	
4.	Berapa kali Anda melakukan senam kaki									

5.	Apakah Anda melakukan senam kaki minimal 30 menit setiap kali senam kaki									

Lampiran 8

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TERAPI SENAM KAKI

Definisi	Senam kaki adalah latihan yang bisa dilakukan pada pasien Diabetes Melitus dengan gerakan-gerakan pada kaki yang memiliki tujuan untuk melancarkan aliran darah di bagian kaki dan sebagai pencegahan luka. Adanya kesadaran dan kepatuhan dari pasien sendiri untuk melakukan senam kaki bisa membuat aliran darah menjadi lancar, sirkulasi darah menjadi lebih baik (Musiana, 2018) Latihan senam kaki bisa dilakukan dengan durasi 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali perminggu dan tidak boleh tidak dilakukan latihan selama 2 hari berturut-turut (Yulis Hati, 2020).
Tujuan	Menurut Lufthiani, dkk (2020) senam kaki memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot kecil, pencegahan terjadinya perubahan bentuk pada kaki, meningkatkan kekuatan otot betis dan otot paha. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh berbagai peneliti, senam kaki juga bisa menurunkan kadar glukosa darah, serta bisa untuk mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh pasien Diabetes Melitus.
Indikasi	Senam kaki ini bisa diberikan kepada semua pasien diabetes melitus baik itu tipe 1 maupun tipe 2. Sebaiknya

	setelah didiagnosa menderita diabetes, pasien bisa melakukan senam kaki untuk tindakan pencegahan dini
Kontraindikasi	Pasien yang mengalami berubahnya fungsi fisiologis, misalnya dispnea (sesak napas) atau nyeri dada, depresi, khawatir atau cemas.
Langkah-langkah Senam Kaki	1. Klien duduk tegak diatas kursi dengan kaki menyentuh lantai. 2. Letakkan tumit dilantai, jari-jari kedua kaki di luruskan ke atas lalu di bengkokan Kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali pengulangan. 3. Letakkan salah satu tumit kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian sebaliknya pada kaki yang lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dan tumit kaki diangkat ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bersamaan pada kaki kanan dan kaki kiri bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali. 4. Letakkan tumit kaki dilantai. Angkat ke atas bagian ujung jari dan gerakkan memutar pada pergelangan kaki lakukan 10 kali pengulangan. 5. Letakkan jari-jari dilantai. Angkat tumit kaki dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali pengulangan.

	6. Angkat salah satu lutut kaki dan luruskan. Gerakan jari-jari kaki ke depan kemudian turunkan kembali secara bergantian ke kiri dan ke kanan. Ulangi gerakan dengan 10 kali pengulangan 7. Luruskan salah satu kaki di atas lantai selanjutnya angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari-jari kaki kea rah wajah lalu turunkan Kembali ke lantai. 8. Angkat kedua kaki dan luruskan. Ulangi sama seperti pada Langkah ke-7, tetapi gunakan kedua kaki kanan dan kiri secara bersamaan. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 10 kali pengulangan. 9. Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Kemudian gerakan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang. 10. Luruskan salah satu kaki dan angkat, lalu putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki mulai dari angka 0 sampai 10 lakukan secara bergantian. 11. Letakkan selembar koran dilantai. Bentuk koran menjadi gulungan bulat seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian buka kembali gulungan bola menjadi lembaran seperti semula dengan kedua kaki.

	Gerakkan ini hanya dilakukan satu kali pengulangan. 12. Robek koran menjadi 2 bagian, lalu pisahkan kedua koran tersebut. 13. Satu bagian koran di sobek-sobek menjadi kecil dengan kedua kaki 14. Pindahkan kumpulan sobekan koran dengan kedua kaki lalu letakkan sobekan koran itu pada bagian koran yang belum di sobek. 15. Bungkus semua sobekan-sobekan koran itu dengan kedua kaki kanan dan kiri menjadi bentuk bola.

LEAFLET SENAM KAKI

Lampiran 10

MOTTO DAN PESEMBAHAN

MOTTO

"Jalani, Nikmati, Syukuri. Jalani apa yang sudah ditakdirkan oleh Allah SWT. Nikmati hidup dengan cara sendiri. Syukuri atas apa yang dimiliki, tidak perlu iri atas keberhasilan orang lain, karena Tuhan telah mempersiapkan keberhasilan untuk kita juga". (Maolidina Azzahra)

PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini, penulis dedukasikan kepada kedua orang tua tercinta **(Bapak Alm. Sjafe'I dan Ibu Lisnawati)**. Pengorbanan, Doa, dukungan moril serta materil kedua orang tua tiada hentinya membuat penulis bersemangat dan termotivasi untuk memberikan yang terbaik, tidak lupa juga kakak-kakak tercinta. Serta rekan-rekan terdekat yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis.

Lampiran 11

DOKUMENTASI PENGUMPULAN DATA

Lampiran 1

M-ADAK-040-V3

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

FORMULIR BIMBINGAN KTI

NAMA MAHASISWA : Maolidina Azzahra

NIM : P17320319028

NAMA PEMBIMBING : Camalia Suhertini Sahat, M.Kep., Sp.MB

JUDUL KTI : Penerapan Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit PMI Kota Bogor

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	28 Desember 2021	Mengajukan dua judul yaitu "Penerapan Senam Kaki Dalam Mengatasi Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit..." dan "Penerapan Teknik Relaksasi Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit...".	Judul ACC "Penerapan Senam Kaki Dalam Mengatasi Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit...".	
2	08 Januari 2022	Pengajuan BAB I	- Perbaiki Pustaka (Gunakan buku master KMB)	

			- Perbaiki pembahasan setiap paragraph agar berkesinambungan - Perbaiki tujuan penelitian - Perbaiki kalimat yang ada di rumusan masalah	
3	25 Januari 2022	Pengajuan BAB II	- Perbaiki kaidah penulisan kutipan, 1 spasi bila lebih dari 3 baris, simpulkan dari 3 definisi - Perhatikan tiap paragraph nama penulis dan tahun - Setiap sub judul referensi harus berbeda - Referensi senam kaki harap ditambah	
4	21 Februari 2022	Revisi BAB I	-	
5	1 Maret 2022	Revisi BAB II	-	
6	03 Maret 2022	Bimbingan via Gmeet dengan topik "Revisi BAB I dan BAB II"	- Perbaiki judul tidak boleh ada kata negatif pada judul maupun isi dari Karya Tulis Ilmiah - Perbaiki setiap paragraph harus terdiri dari beberapa kalimat - Pada hasil penelitian sebelumnya tidak perlu dicantumkan tempatnya - Perbaiki tujuan penelitian - Pada bab 2 bagian definisi cukup 3 definisi saja - Perhatikan penulisan sumber referensi - Faktor-faktor resiko terjadinya diabetes dijadikan sub judul saja tidak di gabung dengan etiologi - Konsep ketidakstabilan kadar glukosa darah tidak perlu dibahas karena menjadi dua kali pembahasan	

7	05 Maret 2022	Pengajuan mengenai alat ukur penelitian	- Judul diganti menjadi "Penerapan Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Bogor". - Perbaiki jarak antara sub bab, sub judul dan paragraph - Pada latar belakang tambahkan paragraph ketidakstabilan gula darah, peran perawat dan dampak diabetes terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah	
8	10 Maret 2022	Pengajuan BAB I – III	ACC BAB I – III	
9	26 April 2022	Pengajuan BAB IV	- Pada bagian pembahasan jelaskan obat yang diminum pasien - Sajikan table karakteristik responden dahulu sebelum membahas hasil penelitiannya - Jelaskan karakteristik responden dan hubungkan dengan penyakit dahulu sebelum membahas hasil intervensi pada pasien - Uraikan keadaan sebelum dan hasil sesudah, kemudian bandingkan dengan teori dan hasil penelitian orang lain. - Jelaskan terlebih dahulu tentang intervensinya secara teori, jelaskan bagaimana prosesnya bisa menurunkan kadar glukosa darah, lihat ke bab 2	
10	27 April 2022	Revisi BAB IV	- Jelaskan karakteristik responden dan hubungkan dengan penyakit dahulu	

			sebelum membahas hasil intervensi pada pasien. - Pada bagian keterbatasan penelitian bahas saja semua keterbatasan yang dirasakan selama penelitian.	
11	28 April 2022	Revisi BAB IV dan pengajuan BAB V	- Motto dan Persembahan ditempatkan di lampiran - Perhatikan abstrak hanya 200 kata saja maksimal	
12	29 April 2022	Pengajuan hasil revisi BAB IV – V	Acc sidang KTI	
13	12 Mei 2022	Revisi Sidang KTI	- Pada pembahasan jelaskan setiap pasien hasil sebelum dilakukan senam kaki dan setelah di lakukan senam kaki - Pada bagian perbandingan pembahasan sebelum dilakukan senam kaki dan setelah senam kaki tabel diganti dengan diagrram garis agar terlihat perubahannya.	
14	16 Mei 2022	Pengajuan hasil revisi sidang KTI kepada dosen pembimbing	- Pada kesimpulan jelaskan hasil setelah dilakukan senam kaki ketika terjadi penurunan kadar glukosa darah puasa apakah menjadi dalam batas normal atau tidak.	
15	25 Mei 2022	Pengajuan hasil revisi KTI kepada dosen pembimbing	- Tambahkan data-data lain. - KTI telah di setujui.	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

Dr. Atik Mutikoh, M. Kep, Sp. Mat

NIP. 196704111990032001

MAOLIDINA AZZAHRA

PENDIDIKAN

2005-2007 TK RA PANCAWARNA
2007-2013 SDN 1 PARUNGKUDA
2013-2016 SMPN 1 PARUNGKUDA
2016-2019 MAN 1 KAB. SUKABUMI
2019-2022 POLTEKKES KEMENKES BANDUNG PRODI KEPERAWATAN BOGOR

PENGALAMAN

- **2020-2021**
  SEKRETARIS PENGURUS DEPARTEMEN MUAMALAH IKRAMAH KHAIRU UMMAH
- **2020-2021**
  ANGGOTA SUMERU NURSING CORP (SNC)

PERANGKAT LUNAK

- MS WROD
- POWER POINT

PROFIL

NAMA SAYA ADALAH MAOLIDINA AZZAHRA. SAYA LAHIR DI SUKABUMI, TANGGAL 2 JUNI 2001. ALAMAT RUMAH SAYA DI PARUNGKUDA, KABUPATEN SUKABUMI. BANYAK YANG INGIN SAYA CERITAKAN, TETAPI SEPERTINYA TIDAK AKAN CUKUP BILA HANYA DENGAN SATU HALAMAN RIWAYAT HIDUP SAYA.

KONTAK SAYA

085280651213
MAOLIDINA12@GMAIL.COM
PARUNGKUDA, KAB. SUKABUMI
MAOLIDINAAA12

Memories

#Masyaallah Tabarakallah