

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Catatan Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN

NAMA : ANGGI ANDINI

NIM : 232FK04006

JUDUL KIAN : Analisis asuhan keperawatan pada Th.I dengan diagnosa Diabetes melitus dan Intervensi senam kaki diabetes Melitus terhadap Penurunan kadar gula darah Di RWID Rancabolang.

NO	HARI DAN TANGGAL	CATATAN PEMBIMBING	PARAF
1.	14 Januari 2025 (offline).	<ul style="list-style-type: none"> - judul - telephone interview - Cari AISI & Scantivities - Data tambahan. 	
2.	Sabtu, 01 Feb 2025 (online).	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaikan bab 1,2,3 - Lanjut bab 4 (pembahasan). 	
3.	Selasa 4 Feb 2025 (offline).	<ul style="list-style-type: none"> - konsultasi bab 4 dan bab 5 	
4	Selasa 4 Feb 2025 (online)	<ul style="list-style-type: none"> - perbaikan keseluruhan 	
5	Selasa 4 Feb 2025	Acc Skdang	

Lampiran 2 : Evaluasi matriks



Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana

Jl. Soekarno Hatta No.754 Bandung
022 7830 760, 022 7830 768
bku.ac.id contact@bku.ac.id

MATRIKS EVALUASI SIDANG KIAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2024/ 2025

Nama Mahasiswa : Anggi Andini
NIM : 232FK04006
Pembimbing : Imam Abidin, S.Kep.,Ners.M.Kep
Penguji I / II *) : Raihany Sholihatul M, S.Kep.,Ners.M.Kep

Roganda Situmorang, , S.Kep.,Ners.M.Kep.

No	Perbaikan/ Masukan (diisi berdasarkan perbaikan/ masukan saat ujian)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/ masukan Penguji)
	<p>Sistematika penulisan</p> <p>ABSTRAK : mba</p> <p>BAB I</p> <p>LB : Fenomena DM diwujudkan binaan? Stagen → DM tipe ? terbanyak di kategori usia?</p> <p>Intervensi PKM ? pasien ? intervensi SCR teori (pustaka) jurnal pendukung</p> <p>Bab II</p> <p>Pertanyaan → ket. bagian</p> <p>Bab III</p> <p>Hasil pmpkt → DM Endokrin, syarat dkk</p> <p>Analisa Data + dx tidak sinkron ↓ intervensi</p> <p>Bab IV</p> <p>maknaer ltp x ? (one? Hah). Lampiran : hasil obs.</p>	<p>Abstrak halaman xi</p> <p>Fenomena ditambahkan pada halaman 2-4</p> <p>Stagen ditambahkan tipe, usia pada halaman 4</p> <p>- Intervensi dan teori (pustaka) sudah dicantumkan sesuai jurnal yang digunakan</p> <p>Bab II</p> <p>Bagan sudah ditambahkan pada halaman 1b</p> <p>Bab III</p> <p>Pemfisi endokrin, syaraf hal-3g</p> <p>Analisa data sudah disesuaikan dengan perioritas dx halaman 40</p> <p>Telah direvisi pada halaman ke - 53/57 58.</p> <p>Telah direvisi pada Lampiran ke - 5</p>

Mengetahui,

Sebelum Revisi		Setelah Revisi	
1. Mahasiswa	: <i>f/1</i>	1. Mahasiswa	: <i>+</i>
2. Pembimbing	: <i>f/b</i>	2. Pembimbing	: <i>+</i>
3. Penguji	: <i></i>	3. Penguji	: <i>F</i>

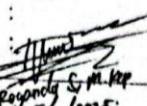
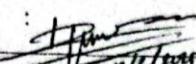
**MATRIKS EVALUASI SIDANG KIAN
 PROGRAM STUDI PROFESI NERS
 FAKULTAS KEPERAWATAN
 TAHUN AKADEMIK 2024/ 2025**

Nama Mahasiswa : Anggi Andini
 NIM : 232FK04006
 Pembimbing : Imam Abidin, S.Kep.,Ners.M.Kep
 Pengaji I/ II * : Raihany Sholihatul M, S.Kep.,Ners.M.Kep

Roganda Situmorang, , S.Kep.,Ners.M.Kep.

No	Perbaikan/ Masukan (diisi berdasarkan perbaikan/ masukan saat ujian)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/ masukan Pengaji)
1)	Bab 1, jelaskan / jabarkan alasan pemilihan kasus, pemilihan pasien dan pemilihan intervensi yang dilakukan	1. Alasan memilih kasus Dm. Pemilihan pasien dan intervensi telah dicantumkan pada halaman
2)	Bab 2, jelaskan konsep klasifikasi kasus / aspek dengan intervensi yang dilakukan	2. Klasifikasi antar kasus dan intervensi halaman 27 - 28
3)	Dx ksp, koreksi lagi cara prioritas menentukan keperawatan	3. Penonton diagnosis telah di revisi pada halaman . 46
4)	Pembahasan , pertanyaan kembali before & after setelah intervensi dan keterangan / keterangan selama penatalaksanaan .	4.. Pembahasan , sebelum dan sesudah intervensi telah ditambahkan pada halaman 62
5.	Kesimpulan harus mengawali dengan dan saran mengawali manfaat	- Kelebihan ditambahkan pada halaman. 63
		5. Telah di revisi kesimpulan pada halaman 66 Sesuai dengan tujuan, dan saran Sesuai dengan manfaat yaitu (bagi pasien, tenaga kesehatan, bagi pendidikan) pada halaman 68

Mengetahui,

Sebelum Revisi		Setelah Revisi
1. Mahasiswa :		1. Mahasiswa :
2. Pembimbing :		2. Pembimbing :
3. Pengaji :	 Roganda S.M.Kep 5/2/2025	3. Pengaji :  5/2/2025

Lampiran 3 : dokumentasi



Lampiran 4 : literatur review jurnal

No	Judul, Penulis dan Sumber	penerbit	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Participan	Hasil
1.	<p>“Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Di Puskesmas Pauh Kambar”</p> <p>Tahun : 2020 (Dini Qurrata Ayuni & Rizki Amelta, 2020)</p>	JURNAL NTHN : Nan Tongga Health and Nursing	Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam kaki diabetes terhadap perubahan kadar gula darah pasien DM tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Pauh Kambar	Metode kuantitatif. Desain penelitian ini adalah Quasy Experimental Design dengan pendekatan one group pre and posttest.	15 responden.	terdapat pengaruh yang signifikan senam kaki diabetes terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas pauh kambar.
2.	<p>“Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2”</p> <p>Tahun : 2022 (Sitti Junitarty Paramata et</p>	Jurnal Keperawatan Volume 14 No S2, Hal 395 – 400, Juni 2022	mengetahui pengaruh senam diabetes melitus terhadap perubahan kadar glukosa darah acak pada pasien diabetes melitus tipe di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango.	pra- eksperimental dengan pendekatan one-group pra-post test design.	17 responden	disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam diabetes mellitus terhadap perubahan kadar glukosa darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango.

	al.,2022)					
3.	“Efektivitas Senam Diabetes terhadap Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Trosobo, Sidoarjo” Tahun : 2022 (Elis Anita Farida et al.,2022)	Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN 2614-3593 E-ISSN 2614-3607 Vol. 5, No. 1, Januari 2022	menganalisa efektivitas senam diabetes terhadapa kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus	experiment research dengan pendekatan pretest dan possttest group design.	32 responden	senam diabetes efektif untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Trosobo, Sidoarjo.
4.	“Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Pkm Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2021” Tahun : 2022 (Yoga Ginanjar et al.,2022)	Jurnal Keperawatan Galuh, Vol.4 No.1 (2022)	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada penderita Diabetes di Wilayah Kerja PKM Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2021.	penelitian kuantitatif, menggunakan desain pre experimental dalam bentuk one group pre-post test design.	16 responden	Hasil penelitian ini menunjukan bahwa sebelum melakukan senam diabetes seluruh responden (100%) memiliki kadar gula darah tinggi. Setelah melakukan senam diabetes hampir sebagian besar (43,75%) memiliki kadar gula darah normal dan sebagian besar (56,25%) memiliki kadar gula darah tinggi. Terdapat pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus diwilayah kerja PKM Ciamis Kabupaten Ciamis tahun 2021

5.	<p>“Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Untuk Meningkatkan Nilai Ankle Brachial Index”</p> <p>Tahun : 2020 (Sri Wulan Megawati et al., 2022)</p>	JNC - Volume 3 Issue 2 June 2020	<p>Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kaki diabetes terhadap sirkulasi ke daerah kaki dengan menilai Ankle Brachial Index pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2.</p>	<p>pre eksperimen dengan rancangan one-group pre test-post test.</p>	21 responden	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam kaki diabetes sebagian kecil (14.3%) responden memiliki nilai Ankle Brachial Index normal (0.9 - 1.4 mmHg). Setelah diberikan senam kaki diabetes, sebagian besar (71,4%) responden memiliki nilai Ankle Brachial Index normal yaitu (0.9 – 1.4 mmHg)</p>
6.	<p>“Senam Kaki Diabetik Efektif Meningkatkan Ankle Brachial Index Pasien Diabetes Melitus”</p> <p>Tahun : 2016 (Aria Wahyuni & Nina Arisfa., 2016)</p>	JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education V9.i2 (155-164)	<p>Untuk mengetahui efektifitas senam kaki diabetik terhadap Ankle Brachial Index pada pasien Diabetes Melitus</p>	<p>Quasieksperimen dengan pendekatan one-group pre-test-post-test.</p>	10 responden	<p>Rata-rata ABI sebelum dilakukan senam kaki diabetik adalah 0.62 dan rata-rata ABI setelah dilakukan senam kaki diabetik adalah 0.93. Hasil analisis statistik menunjukkan ada perbedaan nilai ABI yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan senam kaki diabetik (p value = 0,005). Disimpulkan bahwa pelaksanaan senam kaki diabetik dapat meningkatkan ABI pada pasien DM tipe 2.</p>
7.	<p>“Senam Kaki Diabetik Berpengaruh Terhadap Peningkatan Ankle Brachial Index (Abi) Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II”</p> <p>Tahun : 2023 (Andri Setyorini1 & Alifiah Asty</p>	Nursing Science Journal (NSJ) Volume 4, Nomor 1, Juni 2023 Hal 10-19	<p>untuk mengetahui pengaruh senam kaki diabetik terhadap nilai ankle brachial index pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Jetis 2.</p>	<p>Penelitian Kuantitatif menggunakan rancangan Pre-Eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test design</p>	22 responden	<p>setelah dilakukan senam kaki diabetik sebanyak 3x dalam seminggu selama 1 bulan, nilai ABI pada penderita DM tipe II terjadi perubahan yang signifikan dimana sebelum dilakukan senam kaki diabetik dengan frekuensi paling banyak adalah 1,2 yaitu sebanyak 5 orang (33,3%). Sedangkan setelah melakukan senam kaki diabetik, frekuensi nilai ABI</p>

	Sasbilla., 2023).					majoritas mengalami peningkatan menjadi 1,3 sebanyak 7 orang (46,7%)
8.	“Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit Pacaran Kasih Gmim Manado” Tahun : 2017 (inartry mangiwa et al., 2017)	Ejournal keperawatan (e-Kp) volume 5 nomor 1, Februari 2017	mengetahui pengaruh senam kaki diabetes terhadap nilai Ankle Bracial Index pada Pasien Diabetes Melitus tipe II di Rumah Sakit Pacaran Kasih GMIM Manado.	eksperimen semu (quasi experiment).	30 responden	terdapat pengaruh senam kaki diabetes terhadap nilai Ankle Brachial Index pada pasien diabetes melitus tipe II di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado.
9.	“Pengaruh Latihan Senam Kaki Diabetes Terhadap Sensitivitas Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II” Tahun : 2021 (Aulia Rahman et al., 2021)	LPPM Akademi Keperawatan Yapenas 21 Maros	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam kaki terhadap sinkronisasi kaki pada penderita diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo tahun 2019.	pre-experimental one group pretest posttest design.	21 responden	rata-rata skor sensitivitas kaki pasien diabetes tipe 2 sebelum perawatan adalah 2,48-1,123 dan setelah 3,38-1,244 dengan selisih rata-rata skor sebelum dan sesudah perawatan adalah 0,905, 50,539; p-value 0,000 ($p<50,05$). Artinya ada pengaruh pemberian senam kaki terhadap sensitivitas kaki pada penderita diabetes melitus.
10.	“Perubahan Sensitivitas Kaki Pada Diabetes Melitus Tipe 2 Setelah Dilakukan Senam Kaki” Tahun : 2020 (laras sri ningrum et al., 2020)	Journal of Telenursing Volume 2, Nomor 1, Juni 2020	untuk mengetahui efektifitas senam kaki diabetik terhadap sensitivitas kaki pasien diabetes mellitus tipe 2.	metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus	1 responden	Pelaksanaan senam kaki dapat memberikan hasil yang efektif dengan meningkatnya sensitivitas kaki pada pasien Diabetes Melitus yang mengalami penurunan sensitivitas pada kaki, setelah dilakukan senam kaki secara teratur cenderung sensitivitas

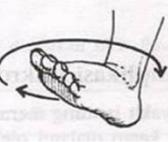
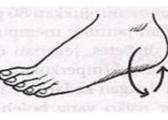
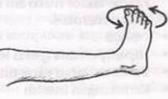
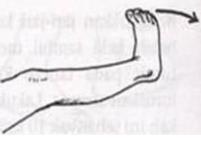
						kaki meningkat dibandingkan sebelum dilakukan intervensi senam kaki. senam kaki mempengaruhi penurunan kadar gula darah sewaktu. menunjukkan saat dilakukan pengukuran sensitivitas kaki setelah dilakukan senam kaki 2x/hari selama 3 hari terjadi perubahan. Perubahan nilai sensitivitas meningkat 1-2 point dari point maksimal 3.
11.	<p>“PENERAPAN SENAM KAKI PADA PASIEN DIABETES MELITUS”</p> <p>Tahun : 2021 (St.Suarniat et al., 2021)</p>	Alauddin Scientific Journal of Nursing, 2021, 2(1), 32-40	Untuk mengetahui gambaran penerapan senam kaki Diabetik terhadap Sensitivitas Kaki dan kadar GDS pada pasien DM.	Pendekatan deskriptif, Case Study dengan melakukan pengukuran Pre dan post Senam Kaki Diabetik.	2 responden	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam kaki dapat meningkatkan sensitivitas kaki dan menurunkan kadar glukosa darah pasien DM Tipe 2. Pemberian senam kaki diabetic dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan dalam penanganan dan peningkatan sensitivitas kaki pasien DM.
12	<p>“PENGARUH SENAM KAKI DIABETES MELITUS TERHADAP SENSITIVITAS KAKI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI UPTD RSUD SULTAN SYARIF MOHAMMAD ALKADRIE KOTA PONTIANAK”</p> <p>Tahun : 20219 (Siti Latipah et al, 2019)</p>	Jurnal.untan.ac.id, 2019	Mengetahui pengaruh senam kaki diabetes terhadap sensitivitas kaki pada pasien diabetes melitus tipe II di UPTD RSUD Sultan Syarif Muhammad Alkadrie Kota Pontianak.	Quasi eksperiment	34 responden	Hasil penelitian menyimpulkan senam kaki diabetes dapat membantu meningkatkan sensitivitas kaki pada pasien diabetes miletus tipe II oleh karena itu diharapkan senam kaki diabetes dapat digalakkan untuk memperlancar sirkulasi ferifer penderita demi mencegah komplikasi neuropati diabetes.

Kesimpulan :

Berdasarkan hasil analisis jurnal diatas menyatakan bahwa senam kaki diabetes melitus pada penderita diabetes untuk mengatasi penurunan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas kaki, dan nilai ankle brachial indek (ABI) berpengaruh setelah dilakukan teknik senam kaki diabetes, terkait perubahan kadar gula darah yang asalnya tinggi menjadi normal. Maka dari itu dari beberapa jurnal diatas mengatakan bahwa terapi senam kaki diabetes berpengaruh terhadap kadar gula darah, sensitivitas kaki, dan nilai Ankle Brachial Indek.

Lampiran 5 : SOP

Standar Prosedur Operasional Terapi Senam Kaki Diabetes Melitus	
Pengertian	Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu memperlancarkan peredaran darah bagian kaki
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> - Meningkatkan penggunaan insulin oleh tubuh. - Membantu pembakaran lemak tubuh serta membantu mengontrol berat badan. - Memperbaiki sirkulasi darah - Memperkuat otot-otot kecil - Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki - Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha - Mengatasi keterbatasan gerak sendi
Indikasi dan kontra indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Kontraindikasi <ul style="list-style-type: none"> - Klien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispne atau nyeri dada - Orang yang depresi, khawatir atau cemas
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat : kertas Koran 2 lembar, kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), hand scon. 2. Persiapan klien : kontrak topic, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan senam kaki 3. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privasi pasien.
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk dengan baik di atas kursi sambil meletakkan kaki ke lantai <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 2. Sambil meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki

	<p>diluruskan ke atas dan dibengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali.</p>  <ol style="list-style-type: none"> Sambil meletakkan tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian, jari-jari kaki diletakkan di lantai sambil tumit kaki diangkat ke atas. Langkah ini diulangi sebanyak 10 kali 
	<ol style="list-style-type: none"> Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian depan kaki diangkat ke atas dan putaran 360 ° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali  <ol style="list-style-type: none"> Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan putaran 360° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali  <ol style="list-style-type: none"> Kaki diangkat ke atas dengan meluruskan lutut. Putaran 360° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali  <ol style="list-style-type: none"> Lutut diluruskan dan dibengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelah lagi.  <ol style="list-style-type: none"> Letakkan sehelai kertas koran di lantai. Remas kertas itu menjadi bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi kertas yang lebar menggunakan kedua belah kaki. Langkah ini dilakukan sekali saja 

Lampiran 6 : hasil Observasi

Tanggal	Sebelum dilakukan senam kaki Diabetes melitus	Setelah diberikan senam kaki Diabetes melitus
21 januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memonitoring kadar gula darah : 165mg/dl. 2. Nilai ankle brachiak indeks : 0,92 3. Nilai sensitivitas kaki : 6 titik yang merasakan dan 3 titik kurang merasakan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memonitoring kadar gula darah : 163mg/dl. 2. Nilai ankle brachiak indeks : 0,92 3. Nilai sensitivitas kaki : 6 titik yang merasakan dan 3 titik kurang merasakan
22 januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memonitoring kadar gula darah : 159mg/dl. 2. Nilai ankle brachiak indeks : 0,92 3. Nilai sensitivitas kaki : 7 titik yang merasakan dan 2 titik kurang merasakan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memonitoring kadar gula darah : 156mg/dl. 2. Nilai ankle brachiak indeks : 0,95 3. Nilai sensitivitas kaki : 7 titik yang merasakan dan 2 titik kurang merasakan
23 januari 2025	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memonitoring kadar gula darah : 153 mg/dl. 2. Nilai ankle brachiak indeks : 0,96 3. Nilai sensitivitas kaki : 7 titik yang merasakan dan 2 titik kurang merasakan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memonitoring kadar gula darah : 150mg/dl. 2. Nilai ankle brachiak indeks : 0,98 3. Nilai sensitivitas kaki : 8 titik yang merasakan dan 1 titik kurang merasakan

Lampiran 7 : leaflet dan poster

Apasih tanda dan gejala Diabetes?

Penderita diabetes memiliki tanda dan gejala seperti dibawah ini termasuk tidak senang penderita mengikuti :

- Jumlah urin yang di keluaran lebih banyak (polyuria).
- Sering atau cepat merasa haus (polydipsia).
- Lapar yang berlebihan (polyphagia).
- Frekuensi urin meningkat / BAK terus (Glycosuria).
- Kehilangan berat badan yang tidak sebabnya.
- Kesemutan atau mati rasa pada ujung saraf ditelapak tangan dan kaki.
- Cepat lelah dan lemah.
- Mengalami rambu pengilhan secara tiba-tiba.
- Bila terdapat luka akan lambat proses penyembuhannya
- Mudah terkena infeksi terutama pada kulit.

Bhakti Kencana University

Apa yang di maksud dengan diabetes melitus?

MARI KITA KENALI DAN PAHAMAI MENGENAI DIABETES MELITUS

Ditulis oleh Anggi Andini / 232FK04006
Program studi profesi ners angkatan 19

Perbedaan utama antara diabetes melitus (DM) tipe 1 dan tipe 2 adalah pengelehringnya:

DM tipe 1
Tubuh tidak memproduksi insulin sama sekali. DM tipe 1 biasanya muncul lebih cepat dan ketara dalam waktu beberapa minggu. Pengidap DM tipe 1 biasanya melakukan injeksi insulin agar kadar insulinnya tetap stabil.

DM tipe 2
Sel tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara optimal. Hal ini terjadi karena resistensi insulin. Gejala DM tipe 2 terjadi secara perlahan dan tidak ketara. Pengidap DM tipe 2 tidak melakukan injeksi insulin, tetapi ada baiknya menghindari makanan manis secara berlebihan.

Memangnya apa saja manfaat insulin untuk tubuh?

Insulin adalah hormon alami yang diproduksi oleh pankreas dan memiliki banyak manfaat bagi tubuh, di antaranya:

- Mengontrol kadar gula darah
- Mengejola glukosa sebagai sumber energi
- Membantu tubuh menyimpan energi
- Membangun otot setelah cedera atau sakit
- Setelah makan: Kadar gula darah normal setelah makan (1-2 jam) adalah kurang dari 140 mg/dL
- 3. Sewaktu-waktu: Kadar gula darah normal sewaktu-waktu adalah kurang dari 200 mg/dL.
- Meningkatkan memori dan kemampuan belajar

Pencegahan diabetes melitus

Untuk mencegah diabetes, Anda bisa melakukan beberapa hal, seperti:

- Menjaga Berat badan
- Konsumsi makanan sehat
- Kelola stress
- Lakukan olktifitas fisik (olah raga rutin)
- Memerlukan gula darah secara berkala dan menjaga kadar gula darah.
- Hindari alkohol dan rokok
- Tidur dan istirahat yang cukup.
- Minum air putih yang cukup.

Bhakti Kencana University

SENAM KAKI DIABETES MELITUS

SENAM KAKI DAPAT MEMPERBAIKI SIRKULASI DARAH, MEMPERKUAT OTOT OTOT KECIL DI KAKI, MENGATASI KETERBATASAN GERAK, DAN HENCEGAH KALAINAN BENTUK KAKI (DEFORMITAS)

Latihan senam kaki dapat dilakukan berdiri, duduk. Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan pasien duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai,tidak bersandar dengan kursi, kantong harus rata dan bersih. Mengutamakan tumbuh yang diletakkan di lantai, jari-jari keduanya belakang kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.

- Letakkan tumbuh salah satu kaki di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian sebaliknya pada kaki yang lain, jari-jari kaki dibaringkan di lantai dan tumbuh kaki diangkatkan ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bersamaan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian dan dilakukan sebanyak 10 kali.
- Letakkan tumbuh salah satu kaki di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian sebaliknya pada kaki yang lain, jari-jari kaki dibaringkan di lantai dan tumbuh kaki diangkatkan ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bersamaan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian dan dilakukan sebanyak 10 kali.
- Jari-jari kaki diletakkan di lantai. Kemudian tumbuh diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
- Kemudian angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Lalu gerakan jari-jari kaki kedepan kemudian turunkan kembali secara bergantian ke kiri dan ke kanan. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.
- Selanjutnya luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakan ujung jari-jari kaki ke arah wajah lalu turunkan kembali ke lantai.
- Lalu angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi sama seperti pada langkah sebelumnya namun gunakan kedua kaki kanan dan kiri secara bersamaan. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali.

SENAM KAKI DAPAT DILAKUKAN DI MANA SAJA DAN KAPAN SAJA, SERTA HANYA MEMBUTUHKAN KURSI DAN SELEMBAR KERTAS ATAU KORAN, LAKUKAN SETIAP HARI, SENAM DAPAT DILAKUKAN KETIKA KAKI TERASA DINGIN.

ANGGI ANDINI
232FK04006
mahasiswa profesi ners 19

Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Kemudian gerakan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang.

Selanjutnya luruskan salah satu kaki dan angkat, lalu putar kaki pada pergelangan tangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian.

Letakkan lembaran koran dilantai. Kemudian bentuk kertas koran tersebut menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Lalu buka kembali bola tersebut menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belahan kaki. Gerakan ini dilakukan hanya sekali saja.

Kemudian robek koran menjadi 2 bagian, lalu pisahkan kedua bagian koran tersebut. Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki.

Kemudian pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki, lalu letakkan kertas sobekan pada bagian kertas yang tutup. Lalu bungkus semua sobekan-sobekan tadi dengan kedua kaki kanan dan kiri menjadi bentuk bola.

Lampiran 8 : hasil plagiarisme

File parafrase anggi.docx

ORIGINALITY REPORT

17%	SIMILARITY INDEX	
16%	INTERNET SOURCES	
8%	PUBLICATIONS	
8%	STUDENT PAPERS	
PRIMARY SOURCES		
1	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	2%
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
3	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	1%
4	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II Student Paper	1%
6	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
7	text-id.123dok.com Internet Source	1%
8	repo.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	1%
9	pdfcoffee.com Internet Source	<1%
10	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
pt.scribd.com		

Lampiran 9 : daftar riwayat hidup

RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Anggi Andini
NIM : 232FK04006
Tempat/Tanggal Lahir : Sumedang, 08 Januari 2002
Alamat : Dusun Citalaga, Rt/Rw 02/07, Desa Jatimukti,
Kec.Jatinangor, Kab. Sumedang
E-mail : 191fk03033@bku.ac.id
No.HP : 089509102120

Riwayat Pendidikan

1. SDN Jatiroke I : Tahun 2008 - 2014
2. SMPN 2 Jatinangor : Tahun 2014 - 2016
3. SMK Bhakti Kencana Cileunyi : Tahun 2017 - 2019
4. Sarjana Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana : Tahun 2019 – 2023
5. Profesi Ners
Universitas Bhakti Kencana : Tahun 2024 – 2025