



2018

MODUL SENAM KAKI PELATIHAN EDUCATOR

DEPARTEMEN KEPERAWATAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN
2018

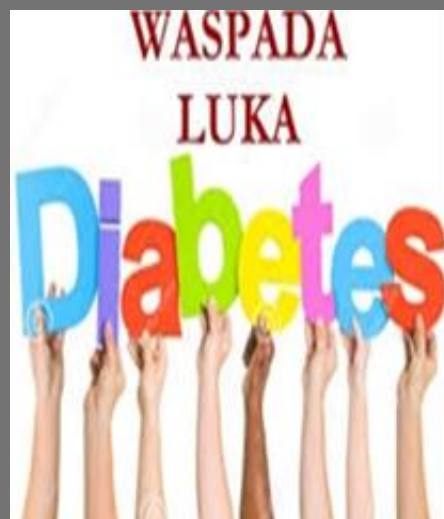


Oleh

Dewi Wijayanti

Untung Sujianto

Achmad Zulfa Juniarto



Luka Diabetes (Luka Gangren)



PENJELASAN UMUM

Buku ini menjelaskan tentang senam kaki, manfaat senam kaki, tujuan dilakukan senam kaki, indikasi dan kontra indikasi, media yang diperlukan dan langkah-langkah dalam melakukan senam kaki dengan benar. Manfaat dari buku ini adalah pasien dengan diabetes mellitus dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan mandiri dalam melakukan senam kaki dengan benar, sehingga dapat meningkatkan *self care* pasien dalam meminimalkan komplikasi, khususnya komplikasi pada kaki diabetikum.

Buku ini wajib dibawa pada saat pelaksanaan pelatihan, baik bagi educator yang telah terpilih, maupun *peer* yang akan dilakukan pelatihan. Peserta *peer* dan educator mendapatkan masing-masing satu modul.

Selamat Belajar

PELAKSANAAN KEGIATAN PELATIHAN EDUCATOR

1. KEGIATAN I : PENYULUHAN TENTANG SENAM KAKI

A. *Pre Test*

B. Definisi Senam Kaki

C. Manfaat Senam Kaki

D. Tujuan Senam Kaki

E. Indikasi Dan Kontra Indikasi

F. Persiapan

G. Media

2. KEGIATAN II: PELATIHAN SENAM KAKI

A. Langkah – langkah Senam Kaki

B. *Post-Test*

KEGIATAN I

PENYULUHAN TENTANG SENAM KAKI

Materi	<ol style="list-style-type: none">1. Definisi Senam Kaki2. Tujuan Senam Kaki3. Indikasi Dan Kontra Indikasi4. Persiapan5. Media Yang Diperlukan
Tujuan	Mampu Melakukan Diskusi Dengan Baik Antar Sesama educator.
Metode Pembelajaran	Ceramah, Diskusi, dan Tanya Jawab
Alat	Pulpen, Lembar Jawaban dan Modul
Waktu	90 Menit
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Persiapan lingkungan yang nyaman2. Calon educator diminta untuk duduk dalam bentuk lingkaran3. Peneliti menyampaikan tujuan kegiatan dan perkenalan antar peneliti, dan calon educator4. Peneliti melakukan <i>pre test</i> kepada calon educator5. Peneliti membagikan modul kepada calon educator, dimana setiap calon educator mendapatkan satu modul6. Calon educator melakukan diskusi dan tanya jawab antar sesama peserta, maupun peneliti, sesuai dengan materi yang tercantum pada modul7. Peneliti memimpin berjalannya diskusi yang dilakukan oleh calon educator

LAMPIRAN MATERI UNTUK KEGIATAN I

A. Definisi Senam Kaki

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagi kaki. Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah adanya kelainan bentuk kaki, dapat meningkatkan kekuatan otot paha dan mengatasi keterbatasan pergerakan sendi.¹

Gerakan-gerakan senam kaki ini dapat memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki. Dengan demikian diharapkan kaki penderita diabetes dapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes.²

B. Tujuan Senam Kaki

1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot-otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi

C. Indikasi dan Kontra indikasi

1. Indikasi

- a. Senam kaki ini dapat diberikan kepada seluruh penderita Diabetes mellitus dengan tipe 1 maupun 2.
- b. Sebaiknya diberikan sejak pasien didiagnosa menderita Diabetes Mellitus sebagai tindakan pencegahan dini.

2. Kontraindikasi

Pasien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea (sesak napas) atau nyeri dada, depresi, khawatir atau cemas.

D. Persiapan

1. Lingkungan aman dan nyaman
2. Kertas Koran 2 lembar
3. Kursi (jika dilakukan dalam posisi duduk)

E. Media

1. SOP senam kaki
2. Modul
3. Vidio senam kaki

KEGIATAN II
PELATIHAN KEGIATAN SENAM KAKI

Materi	Cara Melakukan Senam Kaki Yang Benar
Tujuan	Dapat Mempraktekkan Senam Kaki Dengan Benar Secara Mandiri
Metode Pembelajaran	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, menonton Vidio Senam Kaki, dan Praktik Senam Kaki
Alat	Pulpen, Lembar Jawab, Modul, Leaflet, leptop, Kursi dan Koran.
Waktu	120 Menit
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyiapkan lingkungan yang nyaman 2. Peneliti menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan 3. Peneliti memimpin diskusi, menonton video senam kaki dan tanya jawab 4. Peneliti melatih secara langsung kepada calon edukator tentang senam kaki dengan benar 5. Calon educator secara bersama-sama mempraktekkan senam kaki 6. Peneliti mengobservasi kemampuan peserta dalam melakukan senam kaki secara mandiri 7. Peneliti membagikan <i>leaflet</i> senam kaki 8. <i>Post Test</i>

LAMPIRAN MATERI KEGIATAN II

Langkah-langkah Senam Kaki

Adapun langkah-langkah standart operasional prosedur senam kaki diabetes, diantaranya:^{3,4}

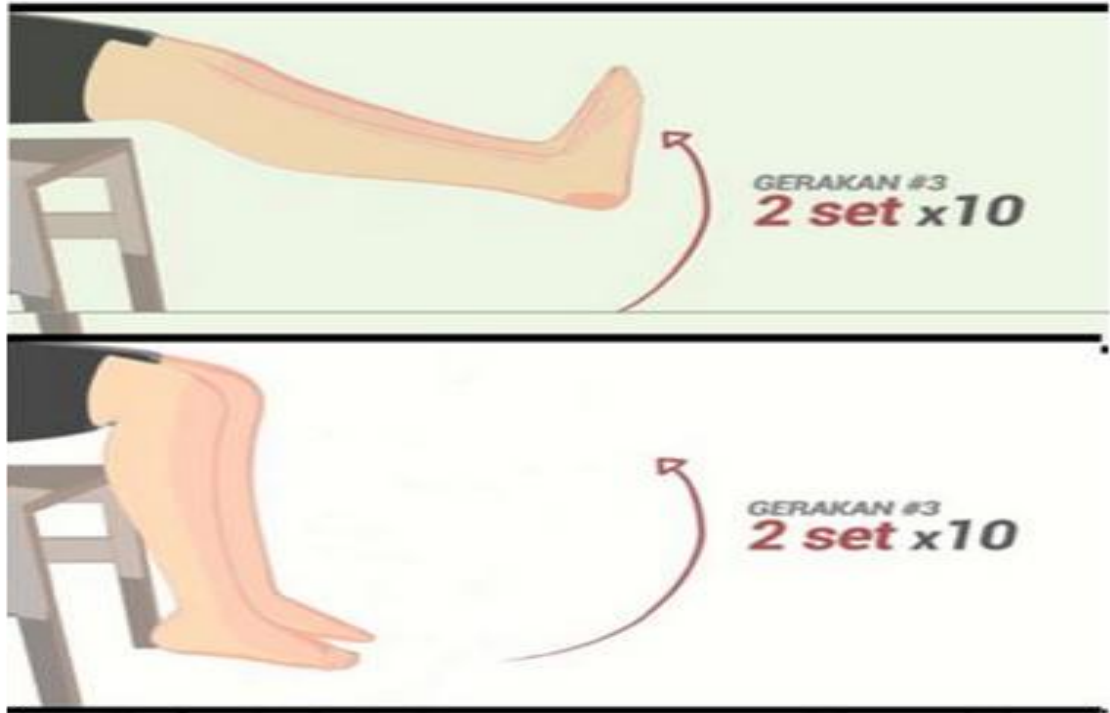
1. Pasien duduk tegak di atas bangku/kursi dengan kaki menyentuh lantai.gerakkan kaki ke atas dan ke bawah, ulangi sebanyak 2 set X 10 repetisi



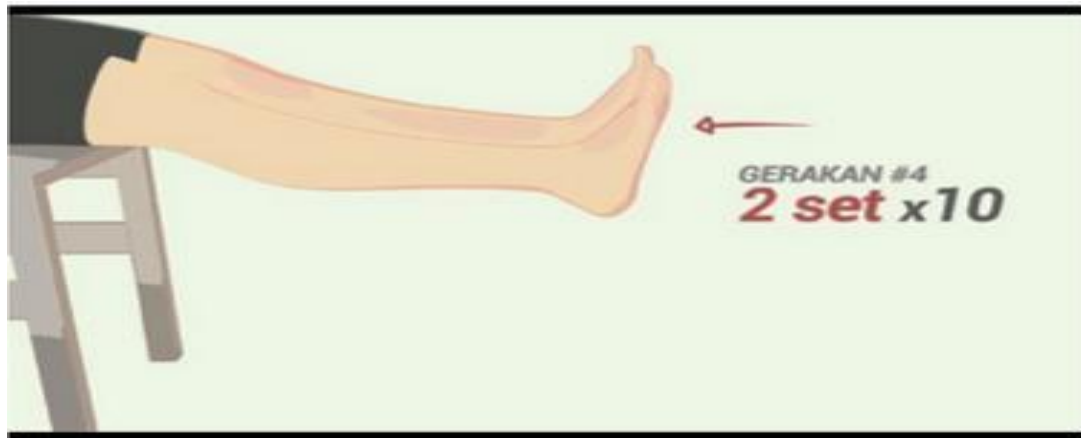
2. Angkat telapak kaki kiri ke atas dengan bertumpu pada tumit, lakukan gerakan memutar keluar dengan pergerakan pada telapak kaki sebanyak 2 set x 10 repetisi, lakukan gerakan bergantian pada kaki yang satunya.



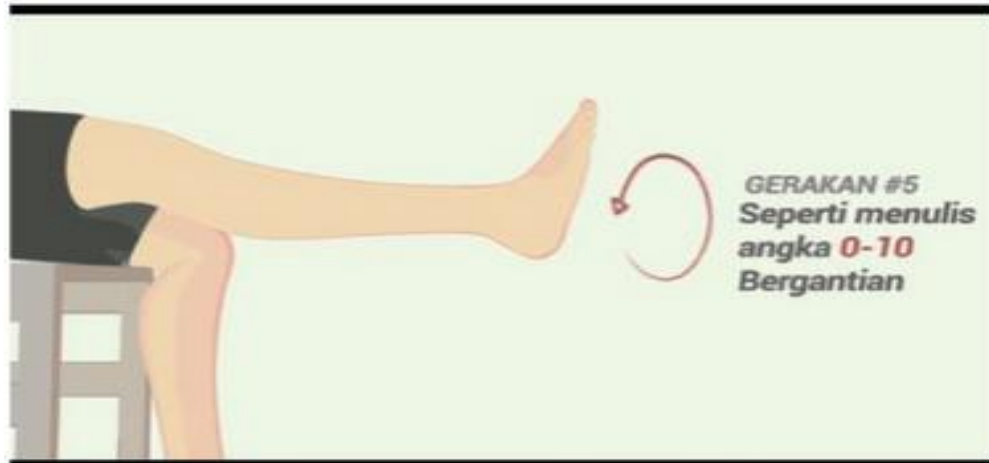
3. Angkat kaki sejajar, gerakan kaki ke depan dan ke belakang sebanyak 2 set x 10 repetisi.



4. Angkat kaki sejajar gerakan telapak kaki ke depan dan ke belakang sebanyak 2 set X 10 repetisi



5. Selanjutnya luruskan salah satu kaki dan angkat. Lalu putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 9 dilakukan secara bergantian.



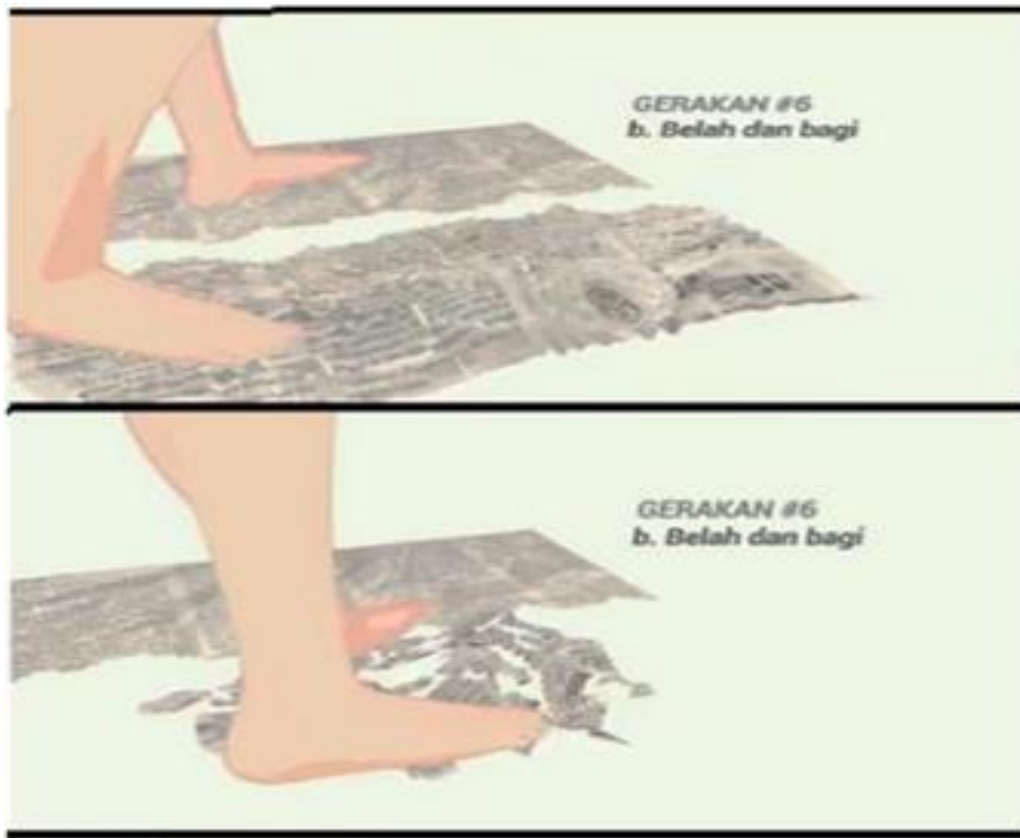
6. Letakkan selembur koran di lantai. Kemudian bentuk kertas koran tersebut menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki.



7. Lalu buka kembali bola tersebut menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Gerakan ini dilakukan hanya sekali saja.



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



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



DAFTAR PUSTAKA

1. Perkeni. (2011). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. <http://www.pbpapdi.org>. Diakses tanggal 11 Agustus 2017.
2. Priyanto Sigit. Pengaruh Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki Dan Kadar Gula Darah Pada Agregat Lansia Di Magelang. Tesis, Universitas Indonesia. 2012.
3. Soebagio, Imam. Senam Kaki Sembuhkan Diabetes Mellitus. 2011
4. PKRS. Latihan Senam Kaki Untuk Penderita Diabetes Mellitus. Rs Cahya Kawallyan. Artikel. 2008.