

# DAFTAR LAMPIRAN

## Lampiran 1 Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 1a: Contoh Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

### FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: Nadhira Puri Habimayu  
NIM : P0321144101068  
Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

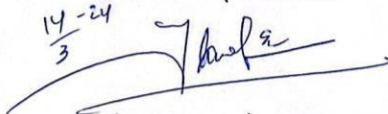
No	Bidang/departemen	Judul
1	Keperawatan Gerontik	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas X
2	Keperawatan Gerontik	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis
3	Keperawatan Gerontik	Penerapan terapi Murottal Al-Quran untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia.

Usulan nama pembimbing:  
1. Dr. Ibnu Rusdi, S.Kep, M.Kep.  
2. Ns. Sari Anagela, M.Kep., Sp. Kep. A.

Hari/Tanggal Pengumpulan Rabu, 07 Februari 2024  
Pukul : 19:50

Judul KTI yang disetujui: Asuhan Keperawatan Gerontik pada Klien dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas X.

Mengetahui  
Kaprosdi Keperawatan.....

14-24  
3  


H. Idayani, S.pd., S.Kep, M.Kep  
NIP. 196910211994032002

Pekanbaru, 07 Februari 2024  
Koordinator MK KTI  
Program Studi Keperawatan



Hj. Ns. Melly, SST, S.Kep, M.Kep  
NIP. 19741022002122002

## Lampiran 2 Lembar Kesiediaan Pembimbing I

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

### FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Dr. Ibnu Rusdi, S.Kep., M.Kep.
2. NIP : 197011232003121002
3. Pangkat/golongan : Pembina
4. Jabatan : Dosen Keperawatan
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Piau
6. Pendidikan terakhir : S3
7. Kontak person
  - a) Alamat rumah : Jati VIII A 18 NO 20
  - b) Telp/Hp : 08117022888
  - c) Alamat kantor : Jl. Melur No. 103
  - d) Telp kantor : 076136581

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

Nama : Madhira Putri Habmayu  
NIM : 003114401008  
Dengan Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Dengan  
Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas X  
.....  
.....  
.....

\*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 14 Maret 2024...

Dr. Ibnu Rusdi, S.Kep., M.Kep.  
197011232003121002

## Lampiran 3 Lembar Kesiediaan Pembimbing II

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

### FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Ns. Sari Angela, M. Kep., Sp. Kep. A
2. NIP : 198610082010122002
3. Pangkat/golongan : Penata / II C
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Polttekkes Kementerian Riau
6. Pendidikan terakhir : Magister Sp. Kep. A
7. Kontak person
  - a) Alamat rumah : Komplek Fajar Jaya Residen Blok E No 2
  - b) Telp/Hp : 0813.0008.6031
  - c) Alamat kantor : Polttekkes Kementerian Riau
  - d) Telp kantor :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia\*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Nadhira Putri Habimayu
- NIM : 1032144101008
- Dengan Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Dengan  
Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas X
- .....
- .....
- .....

\*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 14 Maret 2024



Ns. Sari Angela, M. Kep., Sp. Kep. A  
NIP: 198610082010122002

## Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

### **REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISET/63438  
TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN KTI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Pra Riset dari : **Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau, Nomor : PP.03.03/F.LI1/111/2024 Tanggal 28 Februari 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

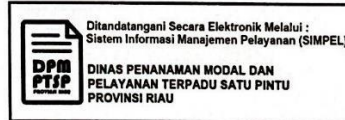
1. Nama : **NADHIRA PUTRI HABIMAYU**
2. NIM / KTP : **032114401068**
3. Program Studi : **KEPERAWATAN**
4. Jenjang : **DIII**
5. Alamat : **JL. KARTINI SIMPANG EMPAT**
6. Judul Penelitian : **ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA KLIEN DENGAN DIABETES MELITUS**
7. Lokasi Penelitian : **DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU**

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 4 Maret 2024



#### **Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru  
Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

## Lampiran 5 Lembar Konsultasi



### PEMERINTAH KOTA PEKANBARU DINAS KESEHATAN

Perkantoran Tenayan Raya Jl. Abdul Rahman Hamid  
Gedung B-2 Lantai 1 – 2  
Pekanbaru

Nomor : B.000.9.2/Dinkes-Umum/  
Sifat : 528/2024  
Lampiran : Biasa  
Hal : -  
Riset an. Nadhira Putri  
Habimayu

Pekanbaru, 26 April 2024  
Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas  
Simpang Tiga  
di -  
Pekanbaru

Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor :  
BL.04.00/Kesbangpol/788/2024 tanggal 5 Maret 2024, tentang rekomendasi penelitian  
kepada :

Nama : Nadhira Putri Habimayu  
NIM : P032114401068  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau  
Fakultas/Jurusan : Keperawatan  
Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Dengan  
Diabetes Melitus

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mengharapkan kepada Saudara  
untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penilaian kepada yang  
bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :






Yth. 1. Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau

CS Dipindai dengan CamScanner

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

**LEMBAR KONSULTASI**



Nama Mahasiswa : NADHIFA PUTRI HABIMAZU...  
 NIM : 20211441008  
 Nama Pembimbing : Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	21 Mei 2024	- Bimbingan mengenai bab 4	lanjut revisi bab 4 dan melanjutkan bab 5	
2.	22 Mei 2024	- Bimbingan mengenai bab 5	revisi bab 5	
3.	28 Mei 2024	- Bimbingan kelengkapan bab 4-5	revisi abstrak	
4.				
5.	29 Mei 2024	- Bimbingan KTI lengkap	revisi Lampiran dan PPT seminar.	
6.	30 Mei 2024	- persiapan seminar hasil.	revisi seminar hasil	

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

### LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Nadhira Putri Habtmayu  
NIM : P0321144101068  
Nama Pembimbing : Ns. Sari Anggela, M. Kep. Sp. Kep. A

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	29 Mei 2024	- Bimbingan Bab 4-5	Menyempurnakan halaman, Abstrak, dan Bab 4.	
2.	31 Mei 2024	- Bimbingan bab 4-5	Menyempurnakan lampiran	
3.	31 Mei 2024	- Persiapan seminar hasil	Acc Karya Tulis Ilmiah.	Acc seminar hasil

## SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Calon Responden Penelitian  
Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb  
Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.

Nama : Nadhira Putri Habimayu  
NIM : P032114401068

Akan mengadakan penelitian berjudul "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga". Penelitian Karya Tulis Studi Kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan menstabilkan kadar glukosa darah pada klien DM Tipe II. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian ataupun membahayakan responden. Kerahasiaan informasi dari responden akan terjaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dengan surat ini memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam penelitian diatas, yang disusun untuk memenuhi Tugas Akhir sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program Pendidikan Diploma III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Riau. Atas perhatian dan kerjasama untuk menjadi responden, peneliti mengucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 09 Mei .....2024



(Nadhira Putri Habimayu)



**FORMULIR**  
**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elfabeti  
Umur : 62 Tahun  
Alamat : Jl. Kartama

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Nadhira Putri Habimayu  
NIM : P03211440106  
Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau  
Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga.

Penelitian Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan memberikan asuhan keperawatan menstabilkan kadar glukosa darah pada klien DM Tipe II. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapat jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 5 hari ataupun lebih.

Pekanbaru, 09 Mei .....2024



( Elfabeti )

**FORMULIR**  
**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Sulasti .

Umur : 63 Tahun

Alamat : Jl. Kuansing

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari :

Nama : Nadhira Putri Habimayu

NIM : P03211440106

Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga.

Penelitian Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan memberikan asuhan keperawatan menstabilkan kadar glukosa darah pada klien DM Tipe II. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapat jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 5 hari ataupun lebih.

Pekanbaru, 09 Mei .....2024



( Sri Sulasti . )

**Lampiran 6 Format Pengkajian**

**FORMAT PENGAJIAN KMB**

**A. DATA:**

Nama : Umur :  
Tanggal lahir : Jenis Kelamin :  
Suku Bangsa : Agama :  
Tanggal Pengkajian :  
Dx. Medis :

**B. KELUHAN UTAMA**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**C. RIWAYAT PENYAKIT SEKARANG**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**D. RIWAYAT KESEHATAN SEBELUMNYA**

1. Penyakit yang pernah diderita  
.....  
.....  
.....
2. Pernah dirawat di rumah sakit : Ya/Tidak
3. Obat-obatan yang pernah digunakan

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Pernah dilakukan tindakan operasi : Ya/Tidak

5. Jika Ya, jenis operasi yang dilakukan:

.....  
.....  
.....

6. Alergi (makanan/obat-obatan/debu/cuaca)

.....  
.....  
.....  
.....

7. Kecelakaan

.....  
.....  
.....  
.....

**E. RIWAYAT KESEHATAN KELUARGA**

(genogram)

**F. POLA PEMELIHARAAN KESEHATAN**

a. Pola Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi:

No	Pemenuhan Makan/Minum	
1	Jumlah / Waktu	
2	Jenis	
3	Pantangan	
4	Kesulitan Makan / Minum	
5	Usaha-usaha mengatasi masalah	

b. Pola Eliminasi

No	Pemenuhan Eliminasi BAB /BAK	
1	Jumlah / Waktu	Pagi : ..... Siang : ..... Malam : ...
2	Warna	
3	Bau	
4	Konsistensi	
5	Masalah Eliminasi	
6	Cara Mengatasi Masalah	

c. Pola Istirahat Tidur

No	Pemenuhan Istirahat Tidur	
----	---------------------------	--

1	Jumlah / Waktu	Pagi : ..... Siang : ..... Malam : .....
2	Gangguan Tidur	
3	Upaya Mengatasi Gangguan tidur	
4	Hal Yang Memper-mudah Tidur	
5	Hal Yang Memper-mudah bangun	

d. Pola Kebersihan Diri / Personal Hygiene :

No	Pemenuhan Personal Hygiene	
1	Frekuensi Mencuci Rambut	
2	Frekuensi Mandi	
3	Frekuensi Gosok Gigi	
4	Keadaan Kuku	

e. Aktivitas Lain

f. Riwayat Sosial Ekonomi

a. Latar belakang social, budaya dan spiritual klien

Kegiatan kemasyarakatan :.....

Konflik social yang dialami klien :.....

Ketaatan klien dalam menjalankan agamanya :.....

Teman dekat yang senantiasa siap membantu :.....

b. Ekonomi

Apakah ada masalah keuangan dan bagaimana mengatasinya :

.....

**G. PEMERIKSAAN FISIK**

Keadaan Umum :

Status Kesadaran :

Tanda-tanda vital (TTV) :

TD: ..... Nadi: ..... Suhu: ..... Pernapasan: .....

Tinggi badan: ..... Berat badan: .....

**INTEGUMENT**

Inspeksi :

Adakah lesi ( + / - ), Jaringan parut ( + / - )

Warna Kulit : .....

Bila ada luka bakar lokasi .....,

dengan luas .....%

Palpasi : Tekstur (halus/ kasar ),

Turgor / Kelenturan ( baik / jelek),

Struktur ( keriput /tegang ),

Lemak subcutan ( tebal / tipis )

Nyeri tekan ( + / - ) pada daerah.....

Identifikasi luka / lesi pada kulit

## PEMERIKSAAN KEPALA

Inspeksi : Bentuk kepala : .....

(dolicephalus/ lonjong, Brakhiocephalus/ bulat ),

Kesimetrisan ( + / - ),

Luka ( + / - ),

Darah ( + / - )

Palpasi : Nyeri tekan ( + / - ),

**Rambut:** Panjang/pendek/tanpa rambut/kotor/mudah rontok/gatal-gatal.

Lain –lain :

.....

**Mata:** Ikterik/ midriasis/pakai kacamata/ contact lens/gangguan penglihatan

Inspeksi : Kelengkapan dan kesimetrisan mata ( + / - )

Ekssoftalmus ( + / - ), Endofthalmus ( + / - )

Kelopak mata / palpebra : Oedem ( + / - ),

Ptosis ( + / - ), Peradangan ( + / - ) Luka  
( + / - ), Benjolan ( + / - ), Bulu  
mata : rontok atau tidak

*Konjunctiva dan sclera :*

Perubahan warna ..... Warna iris.....,

Reaksi pupil terhadap cahaya (miosis / midriasis)

Pupil isokor ( + / - ),

Kornea : warna .....

**Hidung:** Perdarahan/sinusitis/gangguan penciuman/malformasi/ terpasang NGT

Lain-lain :

.....



**Mulut:** Kotor/ bau/terpasang ETT/Gudel/perdarahan/lidah kotor/gangguan pengecapan

Lain-lain :

.....

**Gigi:** Gigi palsu/kotor/kawat gigi/ karies/tidak ada gigi

Lain-lain :

.....

**Telinga:** Perdarahan/ terpasang alat bantu/ infeksi/gangguan pendengaran

Lain-lain :

.....

**Leher :** Pembesaran KGB/ kaku kuduk/ terpasang trakeostomi

Lain-lain :

.....

### **PEMERIKSAAN TORAK**

Palsasi dinding torak teraba : (Lemah/Kuat/Tak teraba )

### **PEMERIKSAAN ABDOMEN**

Inspeksi : Bentuk abdomen : ( cembung / cekung / datar )

Massa/Benjolan ( + / - ),

Kesimetrisan ( + / - ),

Palpasi

*Palpasi Hepar : Dideskripsikan :*

Keluhan lain yang dirasakan terkait dengan Px. Abdomen :

.....

### **PEMERIKSAAN MUSKULOSKELETAL**

**Kaki:** Fraktur/ edema/ malforasi/ luka/ infeksi/keganasan/sianosis/dingin

Lain-lain :

.....

**Punggung:** Lordosis/kiposis/skoliosis/luka/dekubitus/infeksi

Lain-lain :

.....

**TERAPI MEDIKASI/ OBAT-OBATAN YANG DIBERIKAN SAAT INI**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENGECEKAN GLUKOSA

## DARAH

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN</b>
---	--

**STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)**

PENGERTIAN	Gula Darah adalah gula yang terdapat di dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan disimpan sebagai glikogen di hati dan di otot rangka.
NILAI NORMAL GDS	Normal: <140 mg/Dl Pre-diabetes: 140 – 199 mg/dL Diabetes: $\geq$ 200 mg/Dl
TUJUAN	Mengetahui kadar gula darah sewaktu
ALAT DAN BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Glukometer</li> <li>2. Kapas alkohol/ alcohol swab</li> <li>3. Stik GDA</li> <li>4. Lanset</li> <li>5. Lancing device</li> <li>6. Handscoon</li> <li>7. Bengkok / plastik</li> <li>8. Tempat sampah</li> </ol>
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Pra-Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Menyiapkan peralatan dengan sistematis dan rapi</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri sebagai pendekatan terapeutik</li> <li>2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada</li> </ol>

	<p>klien / keluarga</p> <p>3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan</p> <p><b>C. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memakai handscoon</li> <li>2. Dekatkan alat disamping responden</li> <li>3. Pastikan alat bisa digunakan</li> <li>4. Pasang stik GDA pada alat glucometer</li> <li>5. Memasukan lanset pada lanceng dan mengatur ukuran jarum yang akan ditusuk</li> <li>6. Mengurut jari yang akan ditusuk (darah diambil dari salah satu ujung jari telunjuk, jari tengah, jari manis dari tangankiri/kanan)</li> <li>7. Mendesinfeksi jari yang akan ditusuk dengan alcohol swab</li> <li>8. Arahkan lanceng di jari tangan responden, dan tusukan, lepaslanceng dan sedikit tekan hingga darah mengalir secara spontan</li> <li>9. Tempatkan ujung strip ke darah dan secara otomatis terserap kedalam strip</li> <li>10. Menutup bekas tusukkan dengan alcohol swab</li> <li>11. Alat glukometer akan berbunyi dan baca angka yang tertera pada monitor</li> <li>12. Keluarkan strip pada glukometer</li> <li>13. Membuka lanceng dan mengambil lanset yang telah dipakai dan membuangnya pada benda tajam</li> <li>14. Membereskan alat</li> <li>15. Membuka handscoon</li> <li>16. Mencuci tangan</li> </ol> <p><b>D. Tahap Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien</li> <li>2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga</li> <li>3. Mendokumentasikan</li> </ol>
--	--

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU</b> <b>PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN</b>	
---	--	---

**STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)**  
**SENAM KAKI DIABETIK**

PENGERTIAN	Senam Kaki Diabetes adalah suatu kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu peredaran darah bagian kaki
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencegah komplikasi Diabetes pada kaki pasien DM di rumah</li> <li>2. Membantu melancarkan aliran darah pada bagian kaki/ membantu sirkulasi darah</li> <li>3. Memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah kelainan bentuk kaki</li> <li>4. Meningkatkan kekuatan pada otot paha, betis</li> <li>5. Mengatasi keterbatasan dalam pergerakan sendi</li> </ol>
ALAT DAN BAHAN	Alat dan Bahan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursi</li> <li>2. Koran</li> </ol>
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Pra-Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Menyiapkan peralatan dengan sistematis dan rapi</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri sebagai pendekatan terapeutik</li> <li>2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga</li> <li>3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan</li> </ol>

### C. Tahap Kerja

1. Pasien duduk dengan kaki



tegak di bangku  
menyentuh lantai

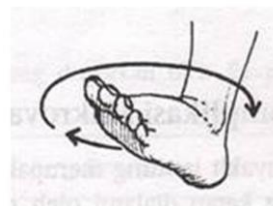
2. Dengan tumit dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali



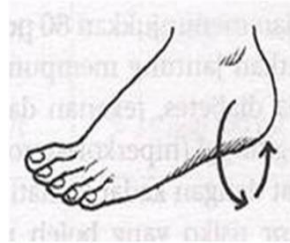
3. Dengan tumit salah satu kaki di lantai, angkat telapak kaki ke atas, kemudian sebaliknya pada kaki yang lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dan tumit kaki diangkat ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bersamaan pada kaki kanan dan kiri bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali



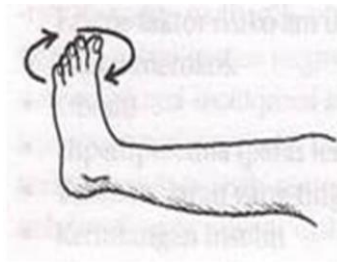
4. Tumit kaki diletakkan di lantai, kemudian bagian ujung jari diangkat ke atas dan buat gerakan memutar pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



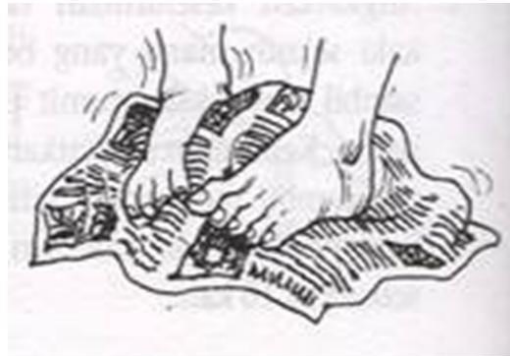
5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Kemudian tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



6. Kemudian angkat salah satu lutut kaki dan luruskan. Lalu gerakan jari-jari kaki ke depan kemudian turunkan kembali secara bergantian kekiri dan ke kanan. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali
7. Selanjutnya luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut, gerakkan ujung-ujung jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali ke lantai
8. Angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi sama seperti pada langkah 7, namun gunakan kedua kaki kiri dan kanan secara bersamaan. Ulangi gerakan sebanyak 10 kali
9. Angkat kedua kaki dan luruskan pertahankan posisi tersebut.
10. Kemudian gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang.
11. Selanjutnya luruskan salah satu kaki dan angkat, lalu putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis diudara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian



12. Letakkan selebar 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 belah kaki. Gerakan ini dilakukan hanya sekali saja



13. Kemudian robek koran menjadi 2 bagian, lalu pisahkan kedua bagian koran tersebut
14. Sebagian Koran disobek-sobek menjadi bagian kecil-kecil dengan kedua kaki
15. Kemudian pindahkan kumpulan sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekan kertas pada bagian kertas yang utuh tadi
16. Lalu bungkus semua sobekan tadi dengan kedua kaki kanan dan kiri menjadi bentuk bola

#### **D. Tahap Terminasi**

1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien
2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga dan pamit dan menganjurkan klien untuk melakukannya di rumah 3 kali dalam seminggu
3. Mendokumentasikan



## Media Penyuluhan

Poltekkes Riau



### Stop Diabetes

Your health is our priority

### Apa itu dia Diabetes Melitus?

Penyakit Diabetes Melitus yang kita kenal sebagai kencing manis adalah sebuah kumpulan gejala yang timbul dimana kadar gula di dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat menghasilkan atau menggunakan insulin secara aktif

**GULA YANG DIKATAKAN DM**

Sewaktu	>200
Puasa	>126



### Gejala Diabetes Melitus

- SERING BUANG AIR KECIL DI MALAM HARISE
- BERAT BADAN MENURUN, NAFSU MAKAN BERTAMBAH
- CEPAT MERASA LEHAH DAN MENGANTUK
- KESEMUTAN
- PENGLIHATAN KABUR
- GATAL-GATAL TERUTAMA PADA KELAMIN BAGIAN LUAR



### Bagaimana mengendalikan diabetes?

- MENGATUR POLA MAKAN**
- OLAHRAGA DENGAN TERATUR**
- Obat anti diabetes**

© A. Kanti

### Bagaimana cara mencegah diabetes



**GULOH - CISAR**

- G (Glukosa) : Batasi penggunaan gula
- U (Uric acid) : Batasi makanan yang mengandung JASBUKET: jeroan, alkohol, sarden, burung dara, unggas, kailu, emping, tape
- L (Lipid/ Lemak) : Hindari makanan yang berlemak, kurangi makanan yang mengandung TEK - KUK - CS2: telur, keju, kepiting, udang, kerang, cumi - cumi, susu, santan
- O (Obesitas) : Kontrol berat badan
- H (Hipertensi) : Hindari konsumsi garam yang berlebihan

**C (Cigarette) : Stop merokok**  
**A (In activity) : Olah raga teratur**  
**S (Stress) : Hindari stress**  
**A (Alcohol abuse) : Stop minum - minuman beralkohol**  
**R (Regular check up) : Check up secara teratur**

### Diet DM

**BATASI KARBO**

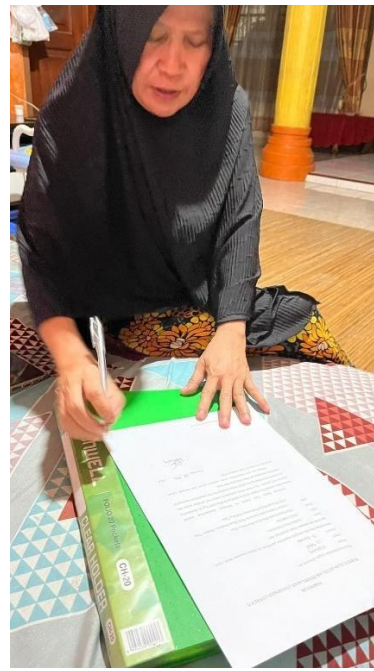
**PERBANYAK PROTEIN BUAH DAN SAYUR**

**BATASI MAKANAN YG BANYAK MENGANDUNG LEHAK**



### Dokumentasi pasien 1 Ny. B









### Dokumentasi pasien 2 Ny. S









