

# LAMPIRAN

BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Anita Dwiastuti  
TTL : Tenggarong, 27 April 2000  
Alama : Jl. Gn. Belah rt. 36 No. 18, Tenggarong  
Email : anitadwia27@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan




Pendidikan Formal

Tamat SD : 2012 di SDN 028 Tenggarong  
Tamat SMP : 2015 di SMPN 3 Tenggarong  
Tamat SMA : 2018 di SMAN 2 Tenggarong

### SOP SENAM KAKI

Definisi	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"> <li>a. Memperbaiki sirkulasi darah</li> <li>b. Memperkuat otot-otot kecil</li> <li>c. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki</li> <li>d. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha</li> <li>e. Mengatasi keterbatasan gerak sendi</li> </ul>
Indikasi dan kontraindikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. 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.</li> <li>b. Kontraindikasi <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Klien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea atau nyeri dada</li> <li>b) Orang yang depresi, khawatir atau cemas</li> </ul> </li> </ul>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan alat : kertas Koran 2 lembar, kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), hand scon.</li> </ol>

	<p>2. Persiapan klien : kontrak topic, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan senam kaki</p> <p>3. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy pasien</p>
Pelaksanaan	
	<p>Duduk secara tegak diatas kursi (jangan bersandar) dengan meletakkan kaki dilantai</p>
	<p>Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu bengkokan kembali ke bawah seperti cakar. Lakukan sebanyak 10 kali.</p>
	<p>Dengan meletakkan tumit dilantai, angkat telapak kaki ke atas.kemudian, jari-jari kaki diletakan dilantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini diulangi sebanyak 10 kali</p>
	<p>Tumit kaki diletakan dilantai. Bagian dengan kaki diangkat keatas dan buat putaran 360o dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali</p>

	<p>Kaki diangkat keatas dengan meluruskan lutut. Buat putaran 360o dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali</p>
	<p>Lutut diluruskan lalu dibengkokkan kembali kebawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelahnya.</p> <p>Seperti latihan sebelumnya, tetapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan</p> <p>Angkat kedua kakim luruskan dan pertahankan posisi tersebut, lalu gerakan kaki pada pergelangan kaki, kedepan dan kebelakang</p> <p>Luruskan salah satu kaki dan angkat. Putar kaki pada pergelangan kaki. Tuliskan di udara dengan kaki angka 0 sampai 9.</p>
	<p>Letakan sehelai kertas surat kabar dilantai. Robek kertas menjadi dua bagian</p> <p>Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula dengan menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja</p>

## Lampiran 3

### Daftar Link Jurnal

1. Pengaruh Senam Kaki terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus di RSUD Serang Provinsi Banten Tahun 2014  
Link :  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=1.%09Pengaruh+Senam+Kaki+terhadap+Kadar+Gula+Darah+Pasien+Diabetes+Melitus+di+RSU+Serang+Provinsi+Banten+Tahun+2014&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=1.%09Pengaruh+Senam+Kaki+terhadap+Kadar+Gula+Darah+Pasien+Diabetes+Melitus+di+RSU+Serang+Provinsi+Banten+Tahun+2014&btnG=)
2. Penurunan Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Melalui Senam Kaki Diabetes  
Link :  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=2.%09Penurunan+Gula+Darah+pada+Pasien+Diabetes+Melitus+Tipe+II+Melalui+Senam+Kaki+Diabetes&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=2.%09Penurunan+Gula+Darah+pada+Pasien+Diabetes+Melitus+Tipe+II+Melalui+Senam+Kaki+Diabetes&btnG=)
3. The Influence of Diabetic Foot Exercise on Sugar Levels In Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Tanjung Buntung Public Health Center 2018  
Link :  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=3.%09The+Influence+of+Diabetic+Foot+Exercise+on+Sugar+Levels+In+Type+2+Diabetes+Mellitus+Patients+at+Tanjung+Buntung+Public+Health+Center+2018&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=3.%09The+Influence+of+Diabetic+Foot+Exercise+on+Sugar+Levels+In+Type+2+Diabetes+Mellitus+Patients+at+Tanjung+Buntung+Public+Health+Center+2018&btnG=)
4. Pengaruh Senam Kaki Diabet Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Type II  
Link :  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Senam+Kaki+Diabet+Terhadap+Penurunan+Kadar+Gula+Darah+pada+Penderita+Diabetes+Mellitus+Type+II&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Senam+Kaki+Diabet+Terhadap+Penurunan+Kadar+Gula+Darah+pada+Penderita+Diabetes+Mellitus+Type+II&btnG=)

5. Effectiveness of Diabetic Foot Exercise Using Sponge and Newspaper on Foot Sensitivity in Patients with Diabetes Mellitus  
Link : [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=5.%09Efectiveness+of+Diabetic+Foot+Exercise+Using+Sponge+and+Newspaper+on+Foot+Sensitivity+in+Patients+with+Diabetes+Mellitus&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=5.%09Efectiveness+of+Diabetic+Foot+Exercise+Using+Sponge+and+Newspaper+on+Foot+Sensitivity+in+Patients+with+Diabetes+Mellitus&btnG=)
6. Effect of the Exercise on the Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients  
Link : [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=6.%09Efect+of+the+Exercise+on+the+Blood+Sugar+Levels+in+Diabetes+Mellitus+Patients&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=6.%09Efect+of+the+Exercise+on+the+Blood+Sugar+Levels+in+Diabetes+Mellitus+Patients&btnG=)
7. The Influence Of Gymnastics Diabetic Foot to Decrease Blood Sugar Levels In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus  
Link : [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=7.%09The+Influence+Of+Gymnastics+Diabetic+Foot+to+Decrease+Blood+Sugar+Levels+In+Patients+With+Type+2+Diabetes+Mellitus&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=7.%09The+Influence+Of+Gymnastics+Diabetic+Foot+to+Decrease+Blood+Sugar+Levels+In+Patients+With+Type+2+Diabetes+Mellitus&btnG=)
8. Pengaruh Senam Kaki Diabetes Mellitus terhadap Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciemas  
Link : [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=8.%09Pengaruh+Senam+Kaki+Diabetes+Mellitus+terhadap+Kadar+Gula+Darah+Penderita+DM+Tipe+2+di+Wilayah+Kerja+Puskesmas+Ciemas&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=8.%09Pengaruh+Senam+Kaki+Diabetes+Mellitus+terhadap+Kadar+Gula+Darah+Penderita+DM+Tipe+2+di+Wilayah+Kerja+Puskesmas+Ciemas&btnG=)
9. The Effect of Foot Exercise on Daily Activities and Blood Sugar Levels of Elderly in South Bangka, Indonesia  
Link : [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=9.%09The+Effect+of+Foot+Exercise+on+Daily+Activities+and+Blood+Sugar+Levels+of+Elderly+in+South+Bangka,+Indonesia](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=9.%09The+Effect+of+Foot+Exercise+on+Daily+Activities+and+Blood+Sugar+Levels+of+Elderly+in+South+Bangka,+Indonesia)

[he+Effect+of+Foot+Exercise+on+Daily+Activities+and+Blood+Sugar+Levels+of+Elderly+in+South+Bangka%2C+Indonesia&btnG=](#)

10. Endurance Diabetes Foot Exercise Based on Family Centered Care (EDFE-BFCC) to Reduce Blood Sugar Levels Patient Diabetes Mellitus Type 2

Link :

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=10.%09+Endurance+Diabetes+Foot+Exercise+Based+on+Family+Centered+Care+%28EDFE-BFCC%29+to+Reduce+Blood+Sugar+Levels+Patient+Diabetes+Mellitus+Type+2&btnG=](#)

11. Effect of Foot Exercise and Care on Periphenal Vasculer Status in Patient with Diabetes Mellitus

Link :

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=11.%09+Effect+of+Foot+Exercise+and+Care+on+Periphenal+Vasculer+Status+in+Patient+with+Diabetes+Mellitus&btnG=](#)

12. Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus

Link :

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=12.%09+Pengaruh+Senam+Diabetes+Terhadap+Penurunan+Kadar+Gula+Darah+pada+Pasien+Diabetes+Mellitus&btnG=](#)

13. The Effectiveness of Acupressure and Foot Exercise on The Ankle Brachial Index (ABI) Value in Diabetes Mellitus Type 2 Patients

Link :

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=13.%09+The+Effectiveness+of+Acupressure+and+Foot+Exercise+on+The+Ankle+Brachial+Index+%28ABI%29+Value+in+Diabetes+Mellitus+Type+2+Patients&btnG=](#)



14. The Effect of Foot Exercise with Audiovisual and Group Support Foot Exercise to Diabetes Mellitus Patient

Link :

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=14.%09The+Effect+of+Foot+Exercise+with+Audiovisual+and+Group+Support+Foot+Exercise+to+Diabetes+Mellitus+Patient&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=14.%09The+Effect+of+Foot+Exercise+with+Audiovisual+and+Group+Support+Foot+Exercise+to+Diabetes+Mellitus+Patient&btnG=)

15. The Effectiveness Of Diabetes Exercise With Ergonomic Exercise on Blood Sugar Levels In Diabetes Mellitus Clients At The Indonesian Diabetes Unit Clinic (persadia) Tulungagung

Link :

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=15.%09The+Effectiveness+Of+Diabetes+Exercise+With+Ergonomic+Exercise+on+Blood+Sugar+Levels+In+Diabetes+Mellitus+Clients+At+The+Indonesian+Diabetes+Unit+Clinic+%28persadia%29+Tulungagung&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=15.%09The+Effectiveness+Of+Diabetes+Exercise+With+Ergonomic+Exercise+on+Blood+Sugar+Levels+In+Diabetes+Mellitus+Clients+At+The+Indonesian+Diabetes+Unit+Clinic+%28persadia%29+Tulungagung&btnG=)

Lampiran 4

Perihal : Surat Pernyataan Melakukan Penelitian Literature Review

**Assalamualaikum Wr. Wb.**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anita Dwiastuti

NIM : 1811102411064

Judul Skripsi : PENGARUH TERAPI SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 : *LITERATURE REVIEW*

Dengan surat ini saya menyatakan bahwa saya melakukan penelitian dengan menggunakan metode *Literature Review*.

Demikian permohonan yang saya sampaikan atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

**Wassalamualaikum Wr.Wb.**

Samarinda, 20 Maret 2023

**Pembimbing**

**Ns. Thomas Ari Wibowo, M. Kep**  
NIDN. 1104098701

**Peneliti**

**Anita Dwiastuti**  
NIM. 1811102411064

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan**










**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M. Kep**  
NIDN. 1115017703

## Lampiran 5

### LEMBAR KONSULTASI (bimbingan)

Nama Mahasiswa : Anita Dwiastuti  
 NIM : 1811102411064  
 Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus tipe 2 ; literature review  
 Nama Pembimbing : Ns. Thomas Ariwibowo, M. Kep

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1	29/01-2021	Judul	Acc judul	
2.	9/02/2022	Bab 1, 2, 3	- Ditambahkan data prevalensi - lebih diperucutkan latar belakangnya.	
3.	9/02/2022	konsultasi Bab 1, 2, 3	- tambahkan pengertian senam kaki	
4	9/02/2022	konsultasi Bab 1, 2, 3	- Sederhanakan kerangka teori - tambahkan SOP	
5.	11/02/2022	konsultasi Bab 1, 2, 3	- Materi pengukuran Gula darah belum ada	
6	11/02/2022	konsultasi Bab 1, 2, 3	- Prosedur Senam kaki dilengkapi - tambahkan sumber kerangka teori	
7	13/02/2022	konsultasi Bab 1, 2, 3	- Perbanyak referensi Senam kaki thp gula darah	

8	13/02/2022	Bab 2	Tambahkan mekanisme fisiologis dari Senam kaki terhadap kadar gula darah	<i>tm</i>
9	14/02/2022	Bab 2	Kerangka teori di perjelas alurnya, point saja.	<i>tm</i>
10	18/02/2022	Bab 2	Kerangka teori di perbaiki lagi, perjelas dan masukkan point penting	<i>tm</i>
11	20/02/2022	Bab 1,2,3	- perbaiki sistematika penulisan LR	<i>tm</i>
12	09/03/2022	Setelah Seminar proposal	Lanjut bab 4 & 5.	<i>tm</i>
13	26/05/2022	Bab 4	Setiap jurnal Subtansi berisi : - Fakta (Hasil Penelitian) - Referensi - Asumsi peneliti	<i>tm</i>
14	03/06-2022	Bab 4	- Abstrak belum ada - Asumsi peneliti per jurnal	<i>tm</i>
15	08/06/2022	Bab 4	- ketika perjurnal sudah semua, jelaskan kesimpulan dari semua referensi	<i>tm</i>
16	19/06/2022	Bab 5	kesimpulan belum menjawab tujuan peneliti	<i>tm</i>
17	19/06/2022	Daftar pustaka	Perbaiki penulisan daftar pustaka	<i>tm</i>

# Anita Dwiastuti\_Pengaruh Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review SKR

*by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*

---

**Submission date:** 15-Jan-2024 12:13PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2193368315

**File name:** SKRIPSI\_anita\_dwiastuti...docx (171.9K)

**Word count:** 10637

**Character count:** 67771

## Anita Dwiastuti\_Pengaruh Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review SKR

### ORIGINALITY REPORT

<b>26%</b> SIMILARITY INDEX	<b>25%</b> INTERNET SOURCES	<b>10%</b> PUBLICATIONS	<b>7%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="https://ojs.stikesmucis.ac.id">ojs.stikesmucis.ac.id</a> Internet Source	<b>6%</b>
<b>2</b>	<a href="https://dspace.umkt.ac.id">dspace.umkt.ac.id</a> Internet Source	<b>6%</b>
<b>3</b>	<a href="https://repository.unimus.ac.id">repository.unimus.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<a href="https://sidu.usn.ac.id">sidu.usn.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<a href="https://erepo.unud.ac.id">erepo.unud.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="https://jurnal.umt.ac.id">jurnal.umt.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="https://download.garuda.kemdikbud.go.id">download.garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	Selpina Embuai, Moomina Siauta, Hani Tuasikal. "Efektifitas Diabetes Self care Activity Terhadap Status Vaskuler Pasien	<b>&lt;1%</b>