

PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN PERAWATAN KAKI DAN SENAM KAKI DIABETES DI
PAGUYUBAN LANSIA BHAKTI WREDA BUMIJO
YOGYAKARTA**

OLEH :

Nimsi Melati, S. Kep., Ns., MAN

NIDN 0502038902



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2018/2019**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN**

1. Judul :
Penyuluhan Perawatan Kaki dan Senam Kaki Diabetes
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN
 - b. NIDN : 0502038902
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen
 - d. Program Studi : Keperawatan
 - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 - f. Alamat Kantor/Telp : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
(0274) 517065
3. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra : Paguyuban Lansia Bhakti Wreda Bumijo
 - b. Kabupaten/Kota : Yogyakarta
 - c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 4 km
4. Luaran yang dihasilkan : Mengetahui tentang Asam Lambung,
Pencegahan dan Penanganan Asam Lambung.
5. Jangka waktu Pelaksanaan : 1 hari

Yogyakarta, Oktober 2018



Mengetahui,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
(Miri Retno Intening., S.Kep., Ns., MAN)
NIDN 0504098502

Ketua Tim Pengusul

(Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN)
NIDN 0502038902

Mengetahui
Ketua Lembaga Pengabdian

(Isnanto, S.Kep., Ns., MAN)
NIDN 0503098301

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Perawata Kaki dan Senam Kaki Diabetes di Paguyuban Lansia Bhakti Wreda Yogyakarta”. Selesainya laporan pengabdian masyarakat ini tak lepas dari bantuan banyak pihak baik moril maupun materil. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada yang penulis hormati:

1. Ibu Vivi Retno Intening., S. Kep., Ns., MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Bapak Isnanto., S.Kep., Ns., MAN selaku kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.
3. Bapak Fx. Sukariyadi Selaku Ketua RW 10 Kelurahan Bumijo Yogyakarta
4. Ibu Kader dari Paguyuban Lansia Bhakti Wreda Bumijo Yogyakarta.
5. Seluruh Lansia dari Paguyuban Lansia Bhakti Wreda Bumijo Yogyakarta.
6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis berharap kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan laporan ini.

Yogyakarta, Oktober 2018

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	iv
Surat Permohonan	1
Surat Tugas Institusi.....	3
Presensi/ Daftar Hadir Pembicara	5
Presensi/ Daftar Mahasiswa yang Membantu	7
Presensi/ Daftar Hadir Lansia	9
Satuan Acara Penyuluhan	12
Surat Ucapan Terimakasih	15
Daftar Pustaka	17
Lampiran	

SURAT PERMOHONAN

Yogyakarta, 23 Oktober 2018

Hal : Permohonan memberikan penyuluhan

Lamp :-

Kepada Yth.

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
di tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 10, Bumijo, Kelurahan Jetis mengenai pengetahuan tentang kesehatan, sehingga kami mengajukan permohonan kepada STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta untuk dapat memberikan penyuluhan, kepada masyarakat di RW 10, Bumijo, Kelurahan Jetis, Gondokusuman, Yogyakarta. Adapun waktu, tempat dan materi yang kami minta adalah:

Hari dan Tanggal : Rabu, 24 Oktober 2018

Waktu : 10.00-12.00 WIB

Tempat : RW 10, Bumijo, Jetis

Materi : Perwatan Kaki dan Senam Diabetes Mellitus

Demikian surat permohonan izin kami sampaikan. Besar harapan kami atas bantuan dari Bapak/Ibu. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Ketua RW 10, Kelurahan Jetis



SURAT TUGAS INSTITUSI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 3848/SB/PM.01/X/2018

Dengan ini Ketua STIKES Bethesda Yakkum memberikan tugas kepada dosen STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

Nama : Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN.
NIK : 10-0062

untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada Warga Lansia RW 10 Bumijo, Jetis, pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Oktober 2018
Waktu : Pukul 10.00 – 12.00 WIB
Tempat : Posyandu Lansia RW 10 Bumijo
Materi : Perawatan Kaki dan Senam Kaki Diabetes Melitus

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 22 Oktober 2018



Ketua
Peduli
Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.


PRESENSI PEMBICARA

**PRESENSI PEMBICARA
PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG
PERAWATAN KAKI DIABETES MELLITUS**

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Oktober 2018


Jam : 10.00

Tempat : RW 10, Bumjo, Jehr

No	Pembicara	TTD
1.	Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN	

Yogyakarta, Oktober 2018

Sie UPPM



Isnanto, S.Kep., Ns., MAN







DAFTAR HADIR MAHASISWA YANG MEMBANTU

**PRESENSI PETUGAS
PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG
PERAWATAN KAKI DIABETES MELLITUS**

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Oktober 2018

Jam : 10.00

Tempat : RW, 10 Bumjo -

No	Nama	Tugas	TTD
1.	Verena Diniarti Kusumaanggraheni	Fasilitator	
2.	Era Marthanti Putri	Fasilitator	
3.	Devita Nilla Christy	Fasilitator	
4.	Rani Chrisna Dewi	Fasilitator	
5.	Ayu Pusitasari	Fasilitator	
6.	Putri Dian Yunita Sari Sukerta	Fasilitator	
7.			

Yogyakarta, Oktober 2018

Sie/UPPM



Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

DAFTAR HADIR LANSIA

**PRESENSI PESERTA
PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG
PERAWATAN KAKI DIABETES MELLITUS**

Hari/Tanggal : Rabu, 24 Oktober 2018

Jam : 10.00 WIB

Tempat : RT 43

No	Nama	TTD
1.	Ibu Parisah	<i>[Signature]</i>
2.	BP. Marigadi	<i>[Signature]</i>
3.	Ibu Juarsih 90/60	<i>[Signature]</i>
4.	Ibu Resdiah	<i>[Signature]</i>
5.	<i>[Signature]</i> BP. Jomo	<i>[Signature]</i>
6.	Ibu Samarsilah	<i>[Signature]</i>
7.	Ibu Veronika Warsinan	<i>[Signature]</i>
8.	BP Stamat Noto Sudarmo	<i>[Signature]</i>
9.	Ibu Tugiarun	<i>[Signature]</i>
10.	Ibu Wiwik	<i>[Signature]</i>
11.	Ibu Ratihem	<i>[Signature]</i>
12.	Ibu Rudiantah	<i>[Signature]</i>
13.	BP Subarto	<i>[Signature]</i>
14.	Ibu Tugiani	<i>[Signature]</i>
15.	Ibu Saminten	<i>[Signature]</i>
16.	BP Atok	<i>[Signature]</i>
17.	Ibu Ilhan	<i>[Signature]</i>
18.	Ibu Suratigem	<i>[Signature]</i>
19.	Ibu Topo	<i>[Signature]</i>
20.	Ibu Fatm	<i>[Signature]</i>
21.	BP Panut	<i>[Signature]</i>

No	Nama	TTD
22	EP Purbahartono	Pur
23	Ibu Endah	End
24	Ibu Diah	di
25	Ibu Kattini	ka
26	Ibu Rahmi	ra
27	Ibu Trisuwarni	Tr
28	Ibu Nings	Nis
29	Ibu Slamet	slam
30	Ibu Suminah	su

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Materi	: Diabetes Mellitus
Pokok bahasan	: Perawatan Kaki dan Senam Kaki Diabetes Mellitus (DM)
Hari/tanggal	: Rabu, 24 Oktober 2018
Waktu	: 10.00-11.00 WIB
Tempat	: Posyandu Lansia RW 10, Bumijo
Sasaran	: Peserta Posyandu Lansia RW 10

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan 1x60 menit masyarakat memahami dan melakukan perawatan kaki dan senam kaki DM.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 1x60 menit, diharapkan masyarakat mampu:

- a. Menjelaskan tentang pengertian diabetes melitus.
- b. Menjelaskan tentang pengertian kaki diabetes.
- c. Menyebutkan tujuan perawatan kaki dan senam diabetes.
- d. Menyebutkan cara perawatan kaki diabetes.
- e. Mendemostrasikan senam kaki diabetes.

B. Materi

1. Pengertian Diabetes Melitus.
2. Pengertian kaki diabetes.
3. Tujuan perawatan kaki dan senam kaki diabetes.
4. Cara perawatan kaki diabetes.
5. Senam kaki diabetes.

C. Metode

1. Ceramah
2. Tanya-jawab
3. Demonstrasi

D. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Penyuluh	Peserta	Waktu
1	Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Apersepsi 	Menjawab salam Mendengarkan Mendengarkan Menjawab	5 menit
2	Kerja/Isi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tentang pengertian diabetes melitus 2. Menjelaskan tentang pengertian kaki diabetes 3. Menjelaskan tentang tujuan perawatan kaki dan senam kaki diabetes 4. Menjelaskan tentang cara perawatan kaki diabetes 5. Mendemostrasikan senam kaki diabetes 6. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya 7. Menjawab pertanyaan 	Mendengarkan dan memperhatikan Mendengarkan dan memperhatikan Mendengarkan dan memperhatikan Mendengarkan dan memperhatikan Mengikuti dan menirukan Menanyakan hal-hal yang belum jelas Mendengarkan dan memperhatikan	45 menit
3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan kepada peserta tentang materi yang disampaikan 2. Menyimpulkan hasil penyuluhan 3. Salam penutup 	Menjawab pertanyaan Mendengarkan Menjawab salam	10 menit

E. Media/Alat

1. Power point
2. Laptop
3. LCD
4. Leaflet

F. Kriteria Evaluasi

1. Struktur

Adanya koordinasi dengan pihak Puskesmas dan pengurus Posyandu Lansia dalam proses perijinan dan persiapan pelaksanaan.
2. Proses
 - a. 100 persen sasaran mengikuti kegiatan hingga selesai.
 - b. Klien antusias dalam mengikuti pendidikan kesehatan dengan adanya proses tanya jawab.
3. 70 % klien mampu:
 - a. menjelaskan kembali pengertian DM
 - b. menjelaskan kembali pengertian kaki DM

- c. menyebutkan kembali tujuan perawatan kaki DM
- d. menjelaskan kembali tujuan senam kaki DM
- e. menjelaskan kembali cara perawatan kaki DM
- f. mendemonstrasikan langkah-langkah senam kaki DM

SURAT UCAPAN TERIMA KASIH

Yogyakarta, 24 Oktober 2018

Hal : Ucapan Terima Kasih

Kepada Yth.

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
di tempat

Dengan hormat,

Pada kesempatan ini, kami perwakilan dari RW 10, Bumijo, Jetis, Yogyakarta menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta atas waktu dan kesediaannya untuk memberikan penyuluhan pada:

Hari dan Tanggal : Rabu, 24 Oktober 2018

Waktu : 10.00-12.00 WIB

Tempat : RW 19, Bumijo, Jetis

Materi : Perawatan Kaki dan Senam Kaki DM

Oleh : Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN.

Semoga apa yang sudah kami terima dapat bermanfaat bagi masyarakat RW 10, Jetis. Informasi kesehatan selanjutnya, sangat kami harapkan untuk meningkatkan kesehatan di masyarakat.

Demikian surat ucapan terima kasih kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Bapak dan Ibu, kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Ketua RW 10, Kelurahan Jetis



(SUKARIYADI)

DAFTAR PUSTAKA

Berman, Audrey, Snyder, Shirlee J. 2012. Koizer & Erb's Fundamentals of Nursing. Concepts, Process, and Practice. Ninth Edition. Pearson Education, Inc. New Jersey

Berman, Audrey, Snyder, Shirlee J., McKinney Debra S. 2012. Nursing Basics for Clinical Practice. Person Education: New Jersey.

Lamone, Burke, Dwyer, Levett-Jones, Moxam. 2011. Medical Surgical Nursing Critical Thinking in Client Care. First Australian Edition. Volume Two. Person Australia: Australia

LAMPIRAN

Lampiran 1

Materi Perawatan Kaki dan Senam Kaki Diabetes Mellitus (DM)

A. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah karena kemampuan tubuh untuk bereaksi terhadap insulin menurun atau gangguan sekresi insulin atau kadarnya (Smeltzer *et al.*, 2010).

Diabetes melitus adalah penyakit yang terjadi akibat gangguan pada pankreas yang tidak dapat menghasilkan insulin sesuai dengan kebutuhan tubuh dan atau ketidakmampuan dalam memecah insulin (Maghfuri, 2016).

B. Pengertian kaki diabetes

Menurut Waspadji (2014) kaki diabetes merupakan salah satu infeksi kronik DM. Terjadinya kaki diabetes dimulai dari glukosa yang tinggi dan akan merusak pembuluh darah perifer kaki.

C. Tujuan perawatan kaki diabetes

Menurut Waspadji (2014) tujuan perawatan kaki diabetes adalah:

1. Mencegah agar tidak terjadi luka.
2. Mencegah kecacatan akibat luka.

D. Tujuan senam kaki diabetes

Menurut Black & Hawks (2014) tujuan senam kaki diabetes adalah:

1. Membantu dan meningkatkan sirkulasi darah pada kaki.
2. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki.
3. Mengurangi nyeri.
4. Mengurangi kerusakan saraf.
5. Mengontrol gula darah.

E. Cara melakukan perawatan kaki diabetes.

Menurut Monalisa & Gultom (2009) dalam Diani (2013) perawatan kaki sehari-hari meliputi:

1. Bersihkan kaki setiap hari pada waktu mandi dengan air bersih dan sabun mandi. Bila perlu gosok kaki dengan sikat lembut atau batu apung. Keringkan kaki dengan handuk lembut dan bersih termasuk daerah sela-sela jari kaki, terutama sela jari kaki ketiga-keempat dan keempat-kelima.
2. Berikan pelembab (*body lotion*) pada daerah kaki yang kering agar kulit tidak menjadi retak. Tetapi jangan berikan pelembab pada sela-sela jari kaki karena sela-sela jari akan menjadi lembab dan dapat menimbulkan tumbuhnya jamur.
3. Gunting kuku harus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek dan dekat dengan kulit, kemudian kikir agar kulit tidak menjadi tajam. Hindarkan terjadinya luka pada sekitar kuku. Bila kuku keras dan sulit dipotong, rendam kaki dengan air hangat (37°C) selama sekitar 5 menit, bersihkan dengan sikat kuku, sabun dan air bersih. Bersihkan kuku setiap hari pada waktu mandi dan berikan krim pelembab kuku.
4. Pakai alas sepatu atau sandal untuk melindungi kaki agar tidak terjadi luka, juga di dalam rumah. Jangan gunakan sandal jepit karena dapat menyebabkan lecet di sela jari pertama dan kedua.
5. Gunakan sandal atau sepatu yang baik sesuai dengan ukuran dan enak untuk dipakai, dengan ruang dalam sepatu yang cukup untuk jari-jari. Pakailah kaos/ *stocking* yang pas dan bersih terbuat dari bahan katun. Syarat sepatu yang baik untuk kaki diabetes adalah:
 - a. Ukuran: sepatu lebih dalam.
 - b. Panjang sepatu ½ inchi lebih panjang dari jari-jari kaki terpanjang saat berdiri (sesuai cetakan kaki).
 - c. Bentuk: ujung sepatu lebar (sesuai lebar jari-jari kaki)
 - d. Tinggi tumit sepatu kurang dari 2 inchi.

- e. Bagian dalam bawah sepatu (*insole*) tidak kasar dan licin, terbuat dari busa karet, plastik dengan tebal 10-12 mm.
 - f. Ruang dalam sepatu longgar, lebar sesuai bentuk kaki.
6. Periksa sepatu sebelum dipakai, apakah ada kerikil, benda-benda tajam seperti jarum dan duri. Lepas sepatu setiap 4-6 jam serta gerakkan pergelangan dan jari-jari kaki agar sirkulasi darah tetap baik terutama pada pemakaian sepatu baru.
 7. Bila menggunakan sepatu baru, lepaskan setiap 2 jam dan periksa keadaan kaki.
 8. Bila ada luka kecil, obati luka dan tutup dengan pembalut bersih. Periksa apakah ada tanda-tanda radang.
 9. Segera ke dokter bila kaki mengalami luka.
 10. Periksa kaki secara rutin ke dokter.

F. Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki diabetes (Flora, dkk. 2013).

1. Posisi duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai atau posisi berbaring dengan kaki diluruskan.



2. Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali

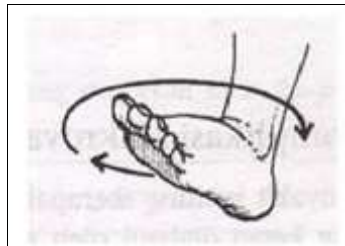


3. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit

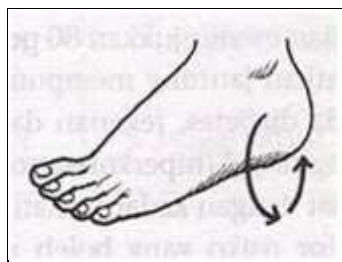
kaki diangkat ke atas. Dilakukan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, menggerakkan jari dan tumit kaki secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan sebanyak 10 kali.



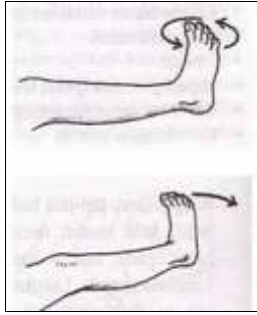
4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, kaki lurus ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



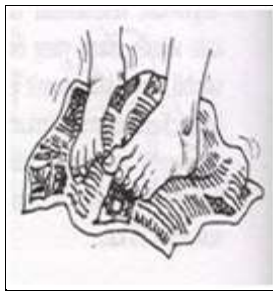
5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur kaki harus diangkat sedikit agar dapat melakukan gerakan memutar pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



6. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian. Gerakan ini sama dengan posisi tidur.



7. Letakkan sehelai koran di atas lantai. Bentuk kertas koran menjadi seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian buka bola menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Robek koran menjadi 2 bagian, pasangkan kedua bagian koran, pada koran yang satu disobek kecil-kecil dengan kedua kaki, pindahkan sobekan tersebut pada koran yang utuh dengan menggunakan satu kaki secara bergantian, lalu bungkus menjadi satu dengan 2 kaki.



PERAWATAN KAKI DAN SENAM KAKI DM

NIMSI MELATI
STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

APAKAH DIABETES MELLITUS ATAU SAKIT GULA ITU???



DM

Penyakit yang terjadi akibat gangguan pada pankreas yang tidak dapat menghasilkan insulin sesuai dengan kebutuhan tubuh dan/atau ketidakmampuan dalam memecah insulin

Jika tubuh tidak mempunyai cukup insulin maka kadar gula dalam tubuh akan meningkat dan pada akhirnya akan menimbulkan gejala



KAKI DIABETES

- Merupakan infeksi kronik DM.
- Terjadi karena kadar glukosa yang tinggi merusak pembuluh darah tepi kaki



Mengapa orang dengan Diabetes harus berhati-hati dengan kaki mereka?



- Masalah kaki merupakan penyebab penting dari komplikasi pada individu dengan diabetes.
- Selama bertahun-tahun, sirkulasi darah di tungkai dan kaki dapat menjadi buruk dan saraf menjadi kurang sensitif.
- Individu dengan diabetes tidak sadar bisa melukai kaki mereka karena berkurangnya sensasi.
- Pasien berisiko untuk terjadi masalah kaki lebih sering pada usia lebih dari 40 tahun dan menggunakan beberapa bentuk tembakau (merokok atau tembakau kunyah).
- Individu akan mengalami penurunan sensasi dan aliran darah ke kaki
- Cacat anatomis atau riwayat ulkus kaki atau amputasi sebelumnya.



TUJUAN PERAWATAN KAKI

- Mencegah luka
- Mencegah komplikasi luka

CARA PERAWATAN KAKI DM

- Bersihkan saat mandi dengan air dan sabun, gosok dengan lembut dan keringkan dengan handuk setelah selesai terutama pada sela jari.
- Jika kulit kering maka berikan pelembab, namun **JANGAN** pada SELA JARI karena membuat lembab dan memicu timbul jamur



CARA PERAWATAN KAKI DM

- Gunting kuku sesuai dengan bentuk normal jari, jangan terlalu pendek dan dekat kulit. Jika sulit dipotong rendam terlebih dahulu dengan air hangat selama \pm 5 menit. Bersihkan kuku saat mandi sikat dengan lembut bila perlu.



CARA PERAWATAN KAKI DM

- Pakai alas kaki agar tidak luka, **JANGAN SENDAL JEPIT.**
- Syarat sepatu yang baik:
 - Sepatu tidak sempit
 - Ujung sepatu lebar
 - Tinggi tumit kurang dari 5 cm
 - Bagian bawah tidak licin, dari busa/karet ketebalan 10-12 cm
 - Ruang dalam sepatu longgar

CARA PERAWATAN KAKI DM

- Periksa sepatu sebelum dipakai (berishkan dari benda tajam atau kerikil).
- Lepaskan sepatu setiap 4-6 jam atau setiap 2 jam pada sepatu yang baru, serta gerakan pergelangan dan jari kaki untuk menjaga sirkulasi.

CARA PERAWATAN KAKI DM

- Bila ada luka kecil bersihkan luka dan balut dengan pembalut bersih, periksakan ke dokter.

TUJUAN SENAM KAKI DM

- Membantu dan meningkatkan sirkulasi darah pada kaki.
- Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki.
- Mengurangi nyeri.
- Mengurangi kerusakan saraf.
- Mengontrol gula darah.

SENAM KAKI DM LANGKAH 1

- Posisi duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai atau posisi berbaring dengan kaki diluruskan



SENAM KAKI DM LANGKAH 2

- Tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.



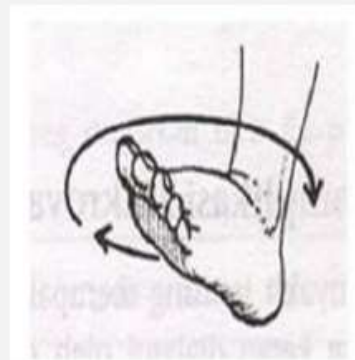
SENAM KAKI DM LANGKAH 3

- Dengan meletakkan tumit salah satu kaki di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Dilakukan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali



SENAM KAKI DM LANGKAH 4

- Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



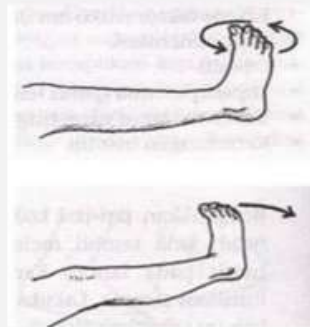
SENAM KAKI DM LANGKAH 5

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



SENAM KAKI DM LANGKAH 6

- Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian.



SENAM KAKI DM LANGKAH 7

- Letakkan sehelai koran di atas lantai. Bentuk kertas koran menjadi seperti bola dengan kedua kaki.
- Robek koran menjadi 2 bagian
- Koran yang satu disobek kecil-kecil dengan kedua kaki
- pindahkan sobekan tersebut pada koran yang utuh dengan menggunakan satu kaki secara bergantian, lalu bungkus menjadi satu dengan 2 kaki.



TERIMAKASIH