

## LEMBAR OBSERVASI

**Nama Pasien:** Tn.D

**Usia:**61 Tahun

**Jenis Kelamin:**  Laki-laki  Perempuan

**Tanggal Observasi:** 3 Juni 2025

**Pemeriksaan:**

### A. Riwayat Medis Pasien

#### 1. Riwayat Kesehatan Umum:

Apakah pasien pernah didiagnosis dengan diabetes melitus tipe 2?

Ya  Tidak

Tanggal diagnosis pertama: Tanggal 25 Mei 2017

Riwayat keluarga dengan diabetes melitus tipe 2:  Ya  Tidak

#### 2. Pengobatan yang Sedang Dijalani:

Obat-obatan yang sedang digunakan:

1. Metformin 5 mg setiap hari

#### 3. Gaya Hidup:

- Aktivitas fisik (frekuensi, durasi, intensitas):  
pasien melakukan jalan sore setiap hari dan mengikuti prolanis setiap minggu sekali
- Pola makan sehari-hari: Pasien Makan Teratur
- Kebiasaan merokok:  Ya  Tidak
- Kebiasaan konsumsi alkohol:  Ya  Tidak

### B. Tanda dan Gejala

#### 1. Gejala yang Dirasakan Pasien:

- Peningkatan rasa haus yang berlebihan:  Ya  Tidak

- Sering buang air kecil, terutama pada malam hari:  Ya  Tidak
- Penurunan berat badan tanpa sebab jelas:  Ya  Tidak
- Kelelahan atau rasa lemah:  Ya  Tidak
- Penglihatan kabur:  Ya  Tidak
- Luka yang sulit sembuh:  Ya  Tidak

**2. Tanda Vital:**

- Tekanan darah: 130/80 mmHg
- Denyut nadi: 70x/menit
- Suhu tubuh: 37 °C
- Berat badan: 67 kg
- Tinggi badan: 172 cm

**C. Pemeriksaan Fisik**

**1. Pemeriksaan Fisik Umum:**

- Adanya luka atau infeksi:  Ya  Tidak
- Adanya tanda-tanda dehidrasi (mulut kering, kulit kering, dll):  Ya  Tidak
- Tanda-tanda neuropati (kebas, kesemutan pada tangan/kaki):  Ya  Tidak

**2. Pemeriksaan Kulit:**

- Adanya perubahan kulit atau infeksi:  Ya  Tidak
- Tanda-tanda kulit kering atau mengelupas:  Ya  Tidak

**3. Pemeriksaan Kaki:**

- Adanya luka atau infeksi pada kaki:  Ya  Tidak
- Adanya gangguan sirkulasi darah:  Ya  Tidak

- Adanya perubahan bentuk kaki (misalnya, deformitas):  Ya  Tidak

#### **D. Manajemen dan Penanganan**

##### **1. Pola Pengobatan:**

- Apakah pasien rutin meminum obat sesuai resep dokter?  Ya  Tidak
- Kepatuhan terhadap pengobatan:  Tinggi  Sedang  Rendah

##### **2. Aktivitas Fisik:**

- Jenis aktivitas fisik yang dilakukan pasien: Jalan Sore
- Durasi rata-rata aktivitas fisik per minggu: 30-60 menit

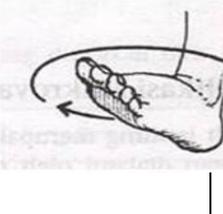
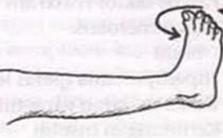
#### **E. Pendidikan Pasien:**

- Pentingnya pemantauan gula darah secara teratur:  Ya  Tidak
- Pengaturan pola makan dan latihan fisik:  Ya  Tidak
- Pengelolaan stres dan kualitas tidur:  Ya  Tidak

Lembar observasi ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi spesifik pasien. Pastikan untuk selalu merujuk pada protokol medis yang berlaku dan berkonsultasi dengan profesional medis jika ada kekhawatiran lebih lanjut.

## SOP Senam Kaki

Definisi	Senam kaki adalah salah satu bentuk aktivitas yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes maupun orang sehat untuk menurunkan kadar gula darah, mencegah luka serta membantu melancarkan peredaran darah di kaki serta dapat.
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Meningkatkan sensitivitas insulin, yang mengakibatkan penurunan kadar gula darah</li> <li>B. Meningkatkan sirkulasi darah, yang memungkinkan nutrisi sampai ke jaringan dengan lebih mudah</li> <li>C. Mengurangi stres, yang berdampak pada pengendalian kadar gula darah</li> <li>D. untuk menghindari komplikasi ulkus diabetikum dan meningkatkan peredaran darah di bagian kaki</li> <li>E. untuk mengatasi keterbatasan gerak sendi</li> </ul>
Indikasi dan kontra indikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>A. Indikasi Senam kaki ini dapat diberikan kepada seluruh penderita diabetes mellitus tipe I maupun tipe II, namun sebaiknya diberikan sebagai tindakan pencegahan dini sejak pasien didiagnosis menderita diabetes mellitus.</li> <li>B. Kontraindikasi <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Perubahan fungsi fisiologis seperti gangguan atau nyeri dada yang dialami klien.</li> <li>2. Individu yang mengalami depresi, khawatir, atau cemas</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan alat : kertas atau Koran 2 lembar, kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), hand scon.</li> <li>2. Persiapan klien : kontrak topic, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan senam kaki</li> <li>3. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy pasien</li> </ul>
Pelaksanaan	<div data-bbox="321 1640 540 1822" data-label="Image"> </div> <p>Duduklah dengan posisi tegak di atas kursi (tanpa bersandar) dan letakkan kaki di lantai</p>

	<p>Letakkan tumit di lantai, luruskan jari-jari kaki ke atas, kemudian tekuk ke bawah seperti bentuk cakar. Ulangi gerakan ini 10 kali.</p>
	<p>Tempatkan tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas, kemudian letakkan jari-jari kaki di lantai dengan tumit tetap terangkat. Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali. ini bisa meningkatkan kekuatan otot sehingga penggunaan glukosa sebagai sumber energi yang dapat membantu menurunkan kadar gulah darah</p>
	<p>Letakkan tumit di lantai, angkat bagian depan kaki ke atas, lalu lakukan putaran 360 derajat pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. sehingga membantu sirkulasi darah agar membantu memindahkan glukosa dari aliran darah ke sel sel tubuh lebih efisien agar dapat menurunkan kadar gulah darah</p>
	<p>Letakkan jari-jari kaki di lantai, angkat tumit, lalu lakukan putaran 360 derajat pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.</p>
	<p>Angkat kaki ke atas dengan meluruskan lutut, lalu lakukan putaran 360 derajat pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.</p>
	<p>Luruskan lutut, kemudian tekuk kembali ke bawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang satunya. Meningkatkan fleksibilitas karena membantu individu untuk menjaga mobilitas dan lebih aktif secara fisik yang penting dalam menurunkan kadar gula darah Seperti latihan sebelumnya, tetapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan.</p> <p>Angkat kedua kaki, luruskan, dan pertahankan posisi tersebut, lalu gerakkan kaki pada pergelangan kaki, ke depan dan ke belakang. Luruskan salah satu kaki dan angkat, kemudian putar kaki pada pergelangan kaki. Tulis</p>

	angka 0 hingga 9 di udara dengan kaki.
	Letakkan selebar kertas koran di lantai. Robek kertas tersebut menjadi dua bagian. Bentuk kertas menjadi bola dengan kedua kaki, lalu buka bola tersebut kembali menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Lakukan langkah ini hanya sekali.

## SOP Pemeriksaan Gula Darah

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMERIKSAAN GULA DARAH</b>	
Pengertian	Pemeriksaan gula darah adalah salah satu tes yang dilakukan untuk mengetahui toleransi seseorang terhadap glukosa.
Tujuan	Untuk mengetahui kadar glukosa dalam darah
Persiapan Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alat periksa gula darah digital (glukometer).</li><li>2. Gluko test strip.</li><li>3. Lanset dan alat pendorongnya (lancing device).</li><li>4. Swab alcohol 70 %.</li><li>5. Bengkok/ tempat sampah.</li><li>6. Lembar hasil periksa dan alat tulis.</li></ol>
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pastikan identitas klien.</li><li>2. Kaji kondisi klien dan KGD sewaktu terakhir.</li><li>3. Beritahu dan jelaskan pada klien/ keluarganya tindakan yang dilakukan.</li><li>4. Jaga privasi klien.</li></ol>
Prosedur Pelaksanaan	<b>Tahap Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Berikan salam, panggil klien dengan namanya.</li><li>2. Perkenalkan nama perawat.</li><li>3. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien/keluarga.</li></ol>

	<p><b>Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Berikan kesempatan klien bertanya.</li><li>2. Menanyakan keluhan utama klien.</li><li>3. Atur posisi yang nyaman bagi klien.</li><li>4. Masukkan glukosa strip kedalam glucometer.</li><li>5. Masukkan lancet kedalam lancet device.</li><li>6. Bersihkan ujung jari klien yang akan ditusuk lancet dengan alcohol swab.</li><li>7. Letakkan lancet device diujung jari klien, dan tekan lancet device seperti menekan pena.</li><li>8. Masukkan darah yang keluar kedalam glukosa strip(harus searah).</li><li>9. Tunggu hingga hasil keluar.</li></ol>
--	---

## Lembar Informed Consent

### Lembar Informed Consent

yang bertanda tangan dibawah ini :

Kode Responden : -

Nama : Tn.D

Umur : 61 Tahun

Alamat : Kelurahan kelapa lima.

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya di gunakan untuk kepentingan peneliti yang berjudul “Manfaat Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rt 16 Kelurahan Kelapa Lima Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa” Apabila terjadi sesuatu yang merugikan diri saya akibat penelitian ini, maka saya akan bertanggung jawab dan akan menuntut di kemudian hari.”

Kupang, Juni 2025



Responden

## Dokumentasi



dokumentasi hari 1 Tn.D,selasa 3 juni 2025



dokumentasi hari ke 2 Tn,Rabu 4 juni 2025



dokumentasi hari ke 3 Tn D,Kamis 5 juni 2025

Lampiran Surat Penelitian

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**  
**DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG**  
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

---

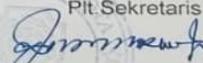
**SURAT IZIN**  
NOMOR : B-592/Dinkes.400.7.22.2/2025  
TENTANG  
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/1816/DPMPSTP/2025 tanggal 26 Mei 2025, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

**MEMBERI IZIN**

Kepada :  
Nama : Beny M. Manu  
NIM : PO5303201220764  
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang  
Judul Penelitian : "Penerapan Senam Kaki terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II di RT 16 Kelurahan Kelapa Lima Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa"  
Waktu Penelitian : 27 Mei s/d 6 Juni 2025  
Lokasi Penelitian : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 27 Mei 2025  
a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
Plt. Sekretaris  
  
I.G.A. Ngurah Suarnawa, SKM., M.Kes.  
Pembina  
NIP. 19691227 199303 1 007

**Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat .

Paraf Hierarki
Kasubag Umum dan Kepegawaian 

## Lampiran Surat Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan  
(Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Lama)  
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466  
Website : www.dpmpmsp.nttprov.id Email : pmpmsp.nttprov@gmail.com  
KUPANG 85117

---

**SURAT IZIN PENELITIAN**  
NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/1816/DPMPTSP/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Alexander B. Koroh, MPM  
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Beny M. Manu  
NIM : PO5303201220764  
Jurusan/Prodi : Keperawatan / D-III Keperawatan  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : PENERAPAN SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DI RT 16 KELURAHAN KELAPA LIMA WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA

Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang  
Waktu Pelaksanaan

a. Mulai : 27 Mei 2025  
b. Berakhir : 06 Juni 2025

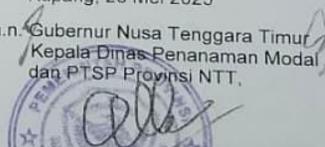
Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 26 Mei 2025

a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi NTT,

  
Drs. Alexander B. Koroh, MPM  
Pembina Tk. I  
NIP. 197004271990031005



Tembusan :

1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.

## Lampiran Surat Penelitian

	<b>Kementerian Kesehatan</b> <b>Direktorat Jenderal</b> <b>Sumber Daya Manusia Kesehatan</b> Politeknik Kesehatan Kupang Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111 ☎ (0380) 8800256 🌐 <a href="https://www.poltekkeskupang.ac.id">https://www.poltekkeskupang.ac.id</a>
Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2780/2025 Hal : Permohonan Ijin Penelitian	9 April 2025
Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 Naikolan, Kota Kupang	
Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Tingkat III Program Studi D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan penelitian	
Nama Peneliti : Beny Maharay Manu NIM : PO5303201220764 Jurusan/Prodi : Keperawatan / D-III Keperawatan Judul : Penerapan Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II di RT 16 Kelurahan Kelapa Lima Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa Waktu Penelitian : Bulan April - Mei 2025	
Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.	
Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang	
	
Irfan, SKM., M.Kes	
<p>*Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <a href="https://wbs.kemkes.go.id">https://wbs.kemkes.go.id</a>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <a href="https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF">https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF</a></p>	
	
<p><i>Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara</i></p>	

## SURAT KETERANGAN CEK PALGIASI



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

### PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/>; e-mail: [perpustakaanterpadu61@gmail.com](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

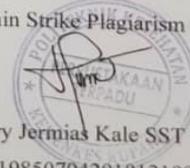
Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Beny Maharay Manu  
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303201220764  
Dosen Pembimbing : Yustinus Rindu, S.Kep.,Ns., M.Kep  
Dosen Penguji : Gadur Blasius,S.Kep.,Ns.,M.si  
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan  
Judul Karya Ilmiah : PENERAPAN SENAM KAKI TERHADAP  
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES  
MELLITUS TIPE II DI RT 16 KELURAHAN KELAPA LIMA WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

**Karya Tulis Ilmiah** yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **27,15%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 29 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism



Murry Jermias Kale SST  
NIP. 19850704201012100

### LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : Beny Maharay Manu

NIM : PO5303201220764

Judul : Penerapan Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di RT 16 Kelurahan Kelapa Lima Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

No	Jenis Kegiatan	Bulan											
		Januari			Februari				Maret				
		M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	
1	Konsultasi Judul												
2	Konsultasi BAB I												
3	Konsultasi BAB II												
4	Konsultasi BAB III												

**Mengetahui  
Dosen Pembimbing**



Yustinus Rindu, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP.196612311989011001

## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Beny Maharay Manu

NIM : PO5303201220764

Judul : Penerapan Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di RT 16 Kelurahan Kelapa Lima Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

No	Jenis Kegiatan	Bulan	
		Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
1	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5		
2	Ujian Hasil		

**Mengetahui**  
**Dosen Pembimbing**

  
**Yustinus Rindu, S.Kep.,Ns.,M.Kep**  
**NIP.196612311989011001**