

LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Pemeriksaan Glukosa Darah

Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMERIKSAAN GULA DARAH SEWAKTU (GDS)	
Pengertian	Pemeriksaan gula darah sewaktu adalah salah satu tes yang dilakukan untuk mengetahui toleransi seseorang terhadap glukosa.
Tujuan	Bahan rujukan untuk menegakkan diagnosis DM secara pasti
Persiapan alat dan bahan	1. Alat periksa gula darah digital (glukometer). 2. Gluko test strip. 3. Lanset dan alat pendorongnya (lancing device). 4. Swab alcohol 70 %. 5. Bengkok/ tempat sampah. 6. Lemba 7. r hasil periksa dan alat tulis
Persiapan pasien	1. Pastikan identitas klien. 2. Kaji kondisi klien dan KGD sewaktu terakhir. 3. Beritahu dan jelaskan pada klien/ keluarganya tindakan yang dilakukan. 4. Jaga privasi klien
Prosedur pelaksanaan	Tahap Orientasi: 1. Berikan salam, panggil klien dengan namanya. 2. Perkenalkan nama perawat. 3. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakanpada klien/keluarga. Tahap Kerja: 1. Berikan kesempatan klien bertanya 2. Menanyakan keluhan utama klien.

	3. Atur posisi yang nyaman bagi klien. 4. Masukkan glukosa strip kedalam glucometer. 5. Masukkan lancet kedalam lancet device. 6. Bersihkan ujung jari klien yang akan ditusuk lancet dengan alcohol swab. 7. Letakkan lancet device diujung jari klien, dan tekan lancet device seperti menekan pena. 8. Masukkan darah yang keluar kedalam glukosa strip(harus searah). 9. Tunggu hingga hasil keluar 10. Sampaikan hasil GDS pada klien. Tahap Terminasi: 1. Evaluasi tindakan yang dilakukan. 2. Berpamitan dengan klien. 3. Bereskan alat-alat yang digunakan. 4. Catat hasil dalam lembar kerja
--	---

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Senam Kaki Diabetes

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM KAKI DIABETES	
Pengertian	Senam kaki diabetes adalah senam <i>aerobic low impact</i> dan dapat diikuti semua kelompok umur sehingga menarik antusiasme kelompok dalam klub-klub diabetes. Senam kaki diabetes dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan nilai aerobik yang optimal.
Manfaat	Senam kaki diabetes memiliki banyak manfaat yang dapat membantu penderita diabetes dalam mengelola kondisi mereka, diantaranya: 1. Meningkatkan sensitivitas insulin 2. Mengontrol gula darah 3. Menurunkan tekanan darah 4. Mengurangi resiko penyakit jantung 5. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental
Prosedur pelaksanaan	Fase Pra-Interaksi : 1. Memvalidasi kegiatan yang akan dilakukan 2. Persiapan lingkungan - Ruangan atau tempat yang kondusif
	Fase Orientasi : 1. Memberikan salam, pengenalan diri dan menyapa reponden

	2. Menjelaskan prosedur dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan 3. Kontrak waktu 4. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya
	Fase Kerja : - Gerakan Inti - Posisi awal yaitu duduk di atas kursi dengan meletakkan kaki ke lantai (usahakan jangan bersandar). - Letakkan kaki di lantai dengan jari-jari kedua kaki diluruskan ke atas dan dibengkokkan ke bawah seperti cakar. Lakukan sebanyak 10 kali. - Letakkan tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Lakukan sebanyak 10 kali. - Letakkan tumit kaki di lantai. Angkat kaki bagian depan ke atas hingga putaran 360° dengan tumpuan pergerakan di pergelangan kaki. Lakukan sebanyak 10 kali. - Letakkan jari-jari kaki di lantai. Angkat tumit dengan putaran 360° dengan tumpuan pergerakan di pergelangan kaki. Lakukan sebanyak 10 kali. - Angkat kaki hingga sejajar dengan lutut. Lakukan putaran 360° dengan tumpuan pergerakan di pergelangan kaki. Lakukan sebanyak 10 kali.

	- Luruskan lutut dan bengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini pada kaki di sebelahnya. - Angkat dan luruskan salah satu kaki, lakukan pemutaran yang bertumpu di pergelangan kaki. Lakukan Gerakan di udara menggunakan kaki dengan menuliskan angka 0 – 10, lakukan secara bergantian. - Letakkan kertas atau koran di lantai. Remas kertas menggunakan kedua kaki sampai terbentuk menjadi bola. Kemudian, buka bola kembali ke lembaran semula menggunakan kedua kaki. Cara ini hanya dilakukan satu kali saja.
	Fase Terminasi : 1. Evaluasi respon responden 2. Simpulkan hasil kegiatan 3. Kontrak waktu untuk kegiatan selanjutnya