



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202031618, 7 September 2020

Pencipta

Nama : **Idola Perdana Sulistyoning Suharto, Satria Eureka N.**
Alamat : Jl Mayor Bismo Gg Salam No. 11 RT/RW : 006/001 Kelurahan Semampir
Kecamatan Kota, Kota Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur, 64121
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri**
Alamat : Jl. Selomangleng No. 1 Pojok, Kota Kediri, Jawa Timur, 64115
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Booklet**
Judul Ciptaan : **Cegah Amputasi Dengan Senam Kaki**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 7 September 2020, di Kota Kediri
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000201282

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Idola Perdana Sulistyoning Suharto	Jl Mayor Bismo Gg Salam No. 11 RT/RW : 006/001 Kelurahan Semampir Kecamatan Kota, Kota Kediri
2	Satria Eureka N.	Perumahan Mojoroto Indah Blok T-18A Kediri RT041/RW011





Cegah Amputasi dengan Senam Kaki

Langkah Senam Kaki Diabetes

Idola Perdana S.S.,S.Kep.,Ns.,M.Si
Satria Eureka N.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pengertian

Senam kaki diabetes adalah latihan atau gerakan-gerakan yang dilakukan oleh ke dua kaki secara bergantian atau bersamaan untuk memperkuat atau melenturkan otot-otot di daerah tungkai bawah terutama pada kedua pergelangan kaki dan jari-jari kaki (Damayanti, Santi, 2015)

Manfaat Senam Kaki

- Membantu melancarkan peredaran darah
- Memperkuat otot-otot kecil
- Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
- Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
- Mengatasi keterbatasan gerak sendi
- Mencegah terjadinya luka

Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Senam Kaki

- Senam kaki dapat dilaksanakan bila pasien memiliki gula darah dan tekanan darah yang terkontrol
- Senam kaki hanya boleh dilaksanakan oleh pasien diabetes yang tidak memiliki luka di kaki
- Pelaksanaan senam dapat dilaksanakan tiga kali sehari, pada pagi, siang, dan sore hari, masing-masing selama 10-20 menit

Langkah Senam Kaki

Posisi awal



- Duduk tegak di sebuah kursi/bangku (tanpa bersandar), kedua kaki menyentuh lantai, lepas alas kaki

Gerakan ke-1 (10x)



- Gerakkan jari-jari kedua kaki seperti bentuk cakar
- Luruskan kembali

Gerakan ke-2 (10x)



- Angkat ujung kaki, tumit tetap diletakkan diatas lantai
- Turunkan ujung kaki, kemudian angkat tumitnya dan turunkan kembali

Gerakan ke-3 (10x)



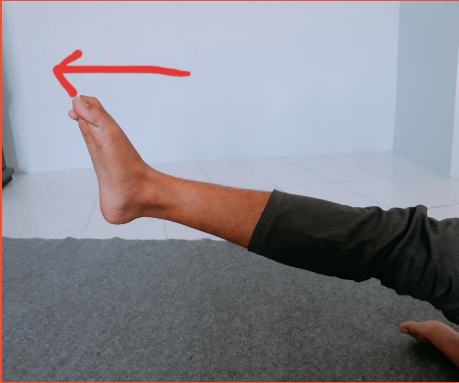
- Angkat kedua ujung kaki
- Putar kaki pada pergelangan kaki ke arah samping
- Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah

Gerakan ke-4 (10x)



- Angkat kedua tumit
- Putar kedua tumit ke arah samping
- Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah

Gerakan ke-5 (10x)



- Angkat salah satu lutut dan luruskan kaki
- Gerakkan jari-jari kaki ke depan
- Turunkan kembali kaki, bergantian kiri dan kanan

Gerakan ke-6 (10x)



- Luruskan salah satu kaki diatas lantai
- Kemudian angkat kaki tersebut
- Gerakkan ujung-ujung jari ke arah muka
- Turunkan kembali tumit ke lantai

Gerakan ke-7 (10x)



- Seperti latihan sebelumnya tetapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan

Gerakan ke-8 (10x)



- Angkat kedua kaki, luruskan dan pertahankan posisi tersebut
- Putar kaki pada pergelangan ke arah luar (gerakkan kaki pada pergelangan kaki ke depan dan ke belakang)
- Turunkan kembali kedua kaki ke lantai

Gerakan ke-9 (masing-masing kaki 10x)



- Luruskan salah satu kaki dan angkat lurus
- Putar kaki pada pergelangan kaki
- Tuliskanlah di udara dengan kaki angka-angka 0 s/d 9

Gerakan ke-10 (10x)



- Letakkan koran di lantai dan dibuka
- Selembar koran dilipat-lipat dengan kaki menjadi bentuk bulat seperti bola
- Kemudian licinkan kembali dengan menggunakan kedua kaki
- Sobek koran tersebut menjadi dua bagian menggunakan jari-jari kaki
- Satu bagian di sobek-sobek lagi sekecil-kecil mungkin dengan menggunakan jari-jari kaki
- Kumpulkan sobekan kecil koran tersebut di atas kertas yang utuh/sobekan koran yang lebih besar satu persatu dengan kedua kaki
- Bungkus semua koran kembali menjadi bulatan bola dengan kedua kaki dan buang pada tempat sampah

Daftar Pustaka

- Damayanti, Santi. 2015. Diabetes Mellitus dan Penatalaksanaan Keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Smeltzer & Bare, dkk. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Soegondo, Sidartawan, dkk. 2011. Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Sustrani, Lanny, dkk. 2006. Diabetes. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tandra, Hans. 2017. Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes Panduan Lengkap Mengenal dan Mengatasi Diabetes dengan Cepat dan Mudah Edisi Kedua dan Paling Komplit. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Widianti, Tri Anggriyana, dkk. 2010. Senam Kesehatan Aplikasi Senam untuk Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

