

LAMPIRAN

Lampiran 1

SOP SENAM KAKI DIABETIK

Definisi	Senam kaki diabetik merupakan kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus untuk membantu memperlancar peredaran darah dan mencegah terjadinya luka pada kaki.
Tujuan	1. Memperbanyak/memperbaiki sirkulasi darah 2. Mencegah terjadinya luka 3. Memperkuat otot-otot kecil 4. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki 5. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha 6. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
Indikasi dan Kontraindikasi	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. b. Kontraindikasi 1) Klien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea atau nyeri dada 2) Orang yang depresi, khawatir atau cemas
Prosedur	1. Persiapan Alat : Koran dan Kursi(Jika dilakukan pada posisi duduk). 2. Persiapan Waktu Pelaksanaan : Pagi hari atau sore hari. Durasi 30-60 Menit
Pelaksanaan	1. Duduk dengan baik di atas kursi sambil meletakkan kaki ke lantai.  2. Sambil meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas dan dibengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali.  3. Sambil meletakkan tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian, jari-jari kaki diletakkan di lantai sambil tumit kaki diangkat ke atas. Langkah ini diulangi sebanyak 10 kali. 

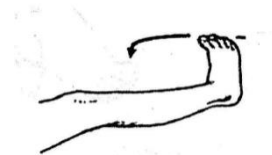
4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian depan kaki diangkat ke atas dan putaran 360 ° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



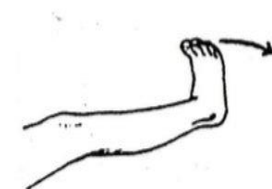
5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan putaran 360° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



6. Kaki diangkat ke atas dengan meluruskan lutut. Putaran 360° dibuat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



7. Lutut diluruskan dan dibengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelah lagi



8. Letakkan sehelai kertas koran di lantai. Remas kertas itu menjadi bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi kertas yang lebar menggunakan kedua belah kaki. Langkah ini dilakukan sekali saja



Lampiran 2



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Anis Pramudya Listiyowati
NIM : 202212119
Judul : Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Senam Kaki Diabetik
Pada Penderita Diabetes Melitus Type 2 Melalui Media Video
Nama Pembimbing : Irma Mustika Sari, Ns., M.Kep.

No	Hari/Tgl	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1	Jum'at, 20 Desember 2024	Konsul Judul Tugas Akhir	Pembuatan Bab 1	
2	Selasa, 18 Maret 2025	Konsul Bab 1	1. Perbaikan Judul Tugas Akhir 2. Perbaikan Bab 1	
3	Jum'at, 28 Maret 2025	Konsul Bab 1 dan Bab 2	1. Perbaikan Bab 1 2. Perbaikan Bab 2	
4	Kamis, 17 April 2025	Konsul Bab 1 dan Bab 2	1. Perbaikan Bab 1 2. Perbaikan Bab 2	
5	Senin, 21 April 2025	Konsul Bab 1 dan Bab 2	1. Lanjut Bab 3 dan 4 2. Pembuatan Video KIE	
7	Kamis, 15 Mei 2025	Konsul bab 3	Perbaikan Bab 3	
8	Jum'at, 16 Mei 2025	Konsul Bab 3 dan Konsul Video KIE	1. Perbaikan latar belakang/background video KIE 2. Perbaikan Bab 3	
9	Kamis, 12 Juni 2025	Konsul Bab 3, Bab 4 dan 5	Perbaikan Bab 3 dan 4	

10	Senin, 7 Juli 2025	Konsul Video KIE	Perbaiki gerakan dan Penjelasan	
11	Kamis, 10 Juli 2025	Konsul Bab 3,4,5 dan Konsul Video KIE	1. Perbaiki tabel uji coba 2. Perbaiki Video KIE 3. Tambahan Lampiran	
12	Sabtu, 12 Juli 2025	Konsul Bab 3,4,5 dan Video KIE	1. Perbaiki tanda panah dalam video KIE 2. Lanjut tambahkan daftar pustaka dalam video	
13	Senin/ 14 Juli 2025	Konsul Bab 4 dan 5	ACC Ujian	

Lampiran 3

Uji Coba Responden



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama Lengkap : Anis Pramudya Listiyowati
2. NIM : 202212119
3. Tanggal Lahir : 15 Agustus 2004
4. Tempat Lahir : Sukoharjo
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Alamat Rumah : Goresan Rt02/08, Demakan, Mojolaban, Sukoharjo
 - a. Jalan : Jl. Goresan
 - b. Kelurahan : Demakan
 - c. Kecamatan : Mojolaban
 - d. Kab/Kota : Sukoharjo
 - e. Provinsi : Jawa Tengah
7. Telpn :
 - i. HP : 088221387141
 - ii. E-mail : anispramudya15@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan SD di SDN Demakan 02, lulus tahun 2016
2. Pendidikan SMP di MTs Negeri 1 Sukoharjo, lulus tahun 2019
3. Pendidikan SMA di SMK Bhakti Karya Karanganyar, lulus tahun 2022

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. UKM Badminton

Lampiran 5
Sertifikat HAKI

 REPUBLIK INDONESIA KEMENTERIAN HUKUM	
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	: EC002025145067, 2 Oktober 2025
Pencipta	
Nama	: Anis Pramudya Listiyowati dan Irma Mustika Sari, S.Kep., Ns., M.Kep
Alamat	: Goresan, RT.02/RW.08, Mojolaban, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah, 57554
Kewarganegaraan	: Indonesia
Pemegang Hak Cipta	
Nama	: Program Studi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Alamat	: Jl. Ki Hajar Dewantoro, No.10, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, 57126
Kewarganegaraan	: Indonesia
Jenis Ciptaan	: Karya Rekaman Video
Judul Ciptaan	: UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SENAM KAKI DIABETIK PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TYPE 2 MELALUI MEDIA VIDEO
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 19 Juli 2025, di Kab. Sukoharjo
Jangka waktu perlindungan	: Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor Pencatatan	: 000985328
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 DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL u.b Direktur Hak Cipta dan Desain Industri  Agung Damarsasongko,SH.,MH. NIP. 196912261994031001
	Disclaimer: 1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan. 2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara. 3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

Lampiran 6

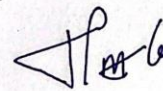
Lembar Konsultasi Tugas Akhir

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.	Video	-	Menambahkan bagian materi senam kaki pada video	Sudah revisi
2.	Halaman I	BAB 1	Mengurangi referensi dari jurnal	Sudah revisi
3.	Halaman 31	Mendley	Menyesuaikan abjad	Sudah revisi

Surakarta, 13 September 2025

Penguji



(Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 0610088702

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.	Video	-	Suruh kasih daftar pustaka diakhir video	Sudah revisi
2.	Video	-	Suruh kasih tanda panah pada langkah langkah senam kaki	Sudah revisi

Surakarta, 13 September 2025

Penguji



(Irma Mustikasari, S.Kep.Ns.,M.Kep.)

NIDN. 0625048703

LEMBAR REVISI SETELAH UJIAN

NO	HALAMAN	BAB	MASUKAN	REVISI
1.	Halaman VII	Intisari	Mengurangi kata dibagian latar belakang dan jumlah kata	Sudah revisi
2.	Halaman 34	BAB III	Bagian responden di ganti (desain dan konten)	Sudah revisi

Surakarta, 3 September 2025

Penguji



(Tri Susilowati, S.Kep.Ns., M.Kep)

NIDN. 062101823