

LAMPIRAN

Lampiran 1 Standart Operasional Prosedur Buerger Allen Exercise

STANDARD OPERATIONAL PROCEDURE (SOP)

BUERGER ALLEN EXERCISE

A. Pengertian

Buerger Allen exercise merupakan suatu latihan aktivitas yang memanfaatkan gaya gravitasi dan gerakan-gerakan sederhana dari kaki yang bertujuan untuk meningkatkan dan melancarkan peredaran darah pada daerah kaki, serta merangsang pemakaian glukosa oleh otot-otot yang aktif.

B. Manfaat

Beberapa manfaat dari aktivitas fisik yaitu:

1. Efektif meningkatkan perfusi pada ekstremitas bawah dan mengurangi rasa nyeri ekstremitas bawah pada penderita diabetes melitus tipe 2.
2. Latihan ini dapat meningkatkan suplai darah ke ekstremitas dan berpotensi menyebabkan terjadinya pembentukan struktur vascular baru.
3. Membantu meningkatkan vaskularisasi dan suplai darah ke daerah yang terkena luka pada penderita diabetes melitus tipe 2, sehingga dapat membantu proses penyembuhan luka.

C. Indikasi dan Kontraindikasi

1. Indikasi dari senam kaki yaitu dapat diberikan kepada seluruh penderita diabetes melitus baik tipe 1 dan tipe 2.

2. Kontraindikasi dari senam kaki yaitu pada penderita yang mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea atau nyeri dada, orang yang depresi, khawatir atau cemas. Keadaan-keadaan tersebut perlu diperhatikan sebelum dilakukan tindakan senam kaki.

D. Prosedur

Latihan *Buerger Allen exercise* setiap minggu dilakukan sebanyak tiga kali dan setiap kali latihan dilakukan sebanyak 2 kali pada jam 08.00 WIB dan jam 16.00 WIB. Durasi setiap latihan \pm 15-18 menit.

Adapun tahapan yang harus dilakukan dalam latihan diantaranya sebagai berikut:

1. Saat melakukan latihan *Buerger Allen*, penderita harus berbaring dalam posisi terlentang selama \pm 3 menit.



2. Kemudian angkat kaki ke tempat yang lebih tinggi dengan sudut \pm 45° selama \pm 3 menit.



3. Selanjutnya silahkan bangun dan duduk dipinggir tempat tidur dengan posisi kaki menggantung. Kemudian tekuk kaki anda ke atas semaksimal mungkin dan regangkan kaki anda ke arah bawah, lakukan gerakan tersebut selama kurang lebih 3 menit.



4. Gerakan selanjutnya yaitu, gerakkan kaki anda selama 3 menit kearah samping luar dan kearah samping dalam.



5. Kemudian tekuk jari-jari kaki anda ke bawah dan tarik jari-jari kaki anda ke atas, lakukan gerakan tersebut selama kurang lebih 3 menit.



6. Setelah anda melakukan gerakan-gerakan tersebut, silahkan berbaring di tempat tidur dengan menyelimuti seluruh kaki menggunakan selimut selama kurang lebih 3 menit.



Lampiran 2 Informed Consent

PENYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

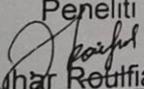
Nama Lengkap : Sujono
Umur : 59
Jenis Kelamin : L
Alamat : Jl. Sambaja Kapanjen
Pekerjaan : Swasta.

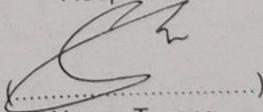
Telah mendapatkan keterangan secara terinci dan jelas mengenai penelitian yang berjudul " Penerapan Intervensi Buerger Allen Exercise untuk Meningkatkan Perfusi Perifer Tidak Efektif Di RSUD Kanjuruhan"

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya mengerti/ memahami dengan baik bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap diri saya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian yang dilakukan oleh Jauhar Roulfia Salsabila Fatim mahasiwa Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya secara sadar dan tanpa tekanan dari pihak manapun serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 12 Maret 2025

Peneliti

Jauhar Roulfia S.F.
NIM. P17212245092

Responden

Nama Terang