**LEMBAR PENGUMPULAN DATA**

Nama Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Pendidikan Terakhir :

Pekerjaan :

Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah

|  |  |
| --- | --- |
| **PRE TEST** | **POST TEST** |
|  |  |

**SOP SENAM DIABETES**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tahap pemanasan (*warm up*)** | **Pemanasan 1 :**Berdiri di tempat dengan mengangkat kedua tangan ke atas selurus bahu dan kedua tangan saling bertautan. Melakukan berakan bergantian dengan posisi kedua tangan di depan tubuh.**Pemanasan 2 :**Berdiri di tempat dengan mengangkat kedua tangan ke depan tubuh hingga lurus bahu. Menggerakkan kedua jari tangan seperti hendak meremas kemudian dibuka lebar. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan tangan diangkat ke kanan-kiri tubuh hingga lurus bahu. |
| **Tahap inti (*conditioning*)** | **Inti 1 :**Posisi berdiri tegap dengan kaki kanan maju selangkah ke depan dan kaki kiri tetap di tempat. Mengangkat tangan kanan ke kanan tubuh selurus bahu. Menekuk tangan kiri hingga telapak tangan mendekati dada. Melakukan gerakan ini secara bergantian**Inti 2 :**Posisi berdiri tegap dengan kaki kanan diangkat hingga paha dan betis membentuk sudut 90 derajat dan kaki kiri tetap di tempat. Mengangkat tangan kanan ke kanan tubuh seluruh tubuh selurus bahu. Menekuk tangan kiri hingga telapak tangan mendekati dada. Melakukan Gerakan ini secara bergantian. |
| **Tahap pendinginan (*cooling-down*)** | **Pendinginan 1 :**Posisi kaki kanan agak menekuk dan kaki kiri lurus serta tangan kiri lurus ke depan seluruh bahu. Menekuk tangan kanan ke dalam. Melakukan Gerakan ini secara bergantian.**Pendinginan 2 :**Posisi kaki membentuk huruf V terbalik dan kedua tangan direntangkan ke atas membentuk huruf V. |

|  |
| --- |
| **SOP PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH 2 JAM POST PRANDIAL** |
| Pengertian  | Pemeriksaan kadar gula darah yang dilakukan 2 jam setelah makan |
| Tujuan  | Untuk mengetahui kadar gula darah 2 jam setelah makan |
| **Peralatan**  | 1. Glukometer
2. Alcohol swab
3. Handscoon
4. Stik GDA / strip tes glukosa darah
5. Blood lancets
 |
| Kriteria Pemeriksaan Gula Darah | Normal : <140 mg/DlPre-diabetes : 140-199 mg/dLDiabetes : ≥200 mg/dL |
| Prosedur  | 1. Mencuci tangan
2. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar
3. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada responden
4. Menggunakan handscoon
5. Pasang stik GDA pada alat glukometer
6. Bersihkan jari tangan yang akan ditusuk dengan alcohol swab
7. Gunakan blood lancets untuk menusuk sisi distal tangan responden untuk mendapatkan setetes darah.
8. Tempatkan ujung strip tes glukosa darah secara otomatis terserap kedalam strip dan bacalah angka yang tertera pada monitor
9. Menutup bekas tusukan lanset menggunakan alcohol swab
10. Keluarkan strip tes glukosa darah dari alat monitor
11. Membereskan alat
12. Mencuci tangan
13. Mencatat hasil pada lembar observasi
 |