

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

.

Pokok bahasan	: Diabetes Mellitus
Sub pokok bahasan	: Penyakit Diabetes Mellitus dan Perawatannya
Pertemuan	: 1 x pertemuan
Hari/Tanggal	: Rabu, 03 Januari 2018
Waktu	: 35 menit
Tempat	: Lantai 3 Perawatan Umum
Sasaran	: Pasien DM

---

---

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mengikuti pelajaran tentang penyakit diabetes mellitus dan perawatannya dalam waktu 35 menit, diharapkan sasaran mampu menjelaskan tentang penyakit diabetes mellitus dan menerapkan perawatan yang tepat pada diri sendiri dan anggota keluarga dengan penyakit diabetes mellitus.

2. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, diharapkan sasaran mampu :

- a. Menjelaskan pengertian diabetes mellitus
- b. Menyebutkan penyebab diabetes mellitus
- c. Menyebutkan tanda dan gejala diabetes mellitus
- d. Menyebutkan komplikasi diabetes mellitus
- e. Menyebutkan cara perawatan dan mengontrol diabetes mellitus

**B. Materi Penyuluhan**

1. Pengertian penyakit diabetes melitus.
2. Penyebab penyakit diabetes melitus.
3. Tanda dan gejala dari penyakit diabetes melitus.
4. Komplikasi penyakit diabetes melitus.
5. Cara perawatan dan mengontrol penyakit diabetes melitus.

**C. Kegiatan Belajar Mengajar / Penyuluhan (KBM)**

Kegiatann penyuluh	Kegiatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Memberi salam, memperhatikan sikap dan tempat duduk siswa</p> <p>b. Memeriksa daftar hadir</p> <p>c. Memberikan pertanyaan apresiasi.</p> <p>d. Mengkomunikasikan atau menuliskan pokok bahasan</p> <p>e. Mengkomunikasikan tujuan</p> <p>f. Menjelaskan KBM</p>	<p>Menjawab salam, menyimak dan mendengarkan</p> <p>Menyimak</p> <p>Menjawab</p> <p>Menyimak</p> <p>Menyimak</p> <p>Menyimak</p>	<p>5 menit</p>
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Menyebutkan pengertian diabetes melitus</p> <p>b. Menyebutkan faktor-faktor penyebab penyakit diabetes mellitus</p> <p>c. Menyebutkan tanda dan gejala-gejala diabetes melitus</p> <p>d. Menyebutkan komplikasi dari diabetes mellitus</p> <p>e. Menjelaskan cara mengurangi faktor diabetes mellitus</p> <p>f. Cara perawatan dan mengontrol diabetes mellitus</p>	<p>Menyimak dan memberikan kesempatan untuk bertanya</p>	<p>20 menit</p>
<p>3. Penutup</p> <p>a. Menyimpulkan materi pelajaran bersama-sama</p> <p>b. Memberikan evaluasi secara</p>	<p>Menyimak dan berpartisipasi aktif dalam menjawab</p>	<p>10 menit</p>

tertulis	pertanyaan	
c. Merencanakan tindak lanjut dengan memberikan tugas untuk di rumah	Mengerjakan evaluasi	

**D. Metode**

Ceramah dan tanya jawab

**E. Media, Alat dan Sumber**

1. Media : Leaflet dan Powerpoint
2. Alat : Laptop
3. Sumber /daftar pustaka :

Dewi, P. Ratna. (2013). *Penyaki-Penyakit Mematikan*.Yogyakarta: Nuha Medika.

Kurniali. C,Peter.(2013). *Hidup Bersama Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia.

Kristanti, Handriani.(2013). *Mencegah dan Mengobati 11 Penyakit Kronis*. Yogyakarta: Citra Pustaka.

Tarwoto, (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin*: Jakarta: TIM

**F. Evaluasi**

1. Prosedur : Diberikan setelah akhir kegiatan belajar mengajar
2. Waktu : 10 menit
3. Bentuk soal : Lisan
4. Jumlah soal : 5 soal
5. Jenis soal : Essay

**Butir soal**

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar

1. Jelaskan pengertian DM ?
2. Sebutkan 3 dari 4 penyebab DM ?
3. Sebutkan 5 dari 8 tanda dan gejala DM ?
4. Sebutkan 3 dari 4 komplikasi DM ?
5. Sebutkan 4 dari 5 cara perawatan / cara mengontrol DM ?

## **Kunci Jawaban**

### 1. Pengertian DM

Diabetes Melitus / kencing manis adalah suatu penyakit, dimana tubuh penderitanya tidak bisa secara otomatis mengendalikan tingkat gula dalam darahnya yang disebabkan oleh karena adanya penurunan menghasilkan hormon insulin.

### 2. Penyebab DM adalah :

- a. Faktor genetik /keturunan
- b. Ketidakmampuan pankreas menghasilkan hormon insulin
- c. Gangguan sekresi insulin pada pankreas
- d. Infeksi virus dan terhadap sel beta pada pankreas.

### 3. Tanda dan gejala DM adalah :

- a. Sering buang air kecil, terutama pada malam hari
- b. Cepat merasa lelah dan mengantuk
- c. Cepat merasa lapar dan haus
- d. Berat badan menurun, sebaliknya nafsu makan bertambah
- e. Penglihatan kabur / buram
- f. Sering merasa gatal
- g. Pada daerah kaki dan tangan sering terasa kesemutan / baal.
- h. Daya seksual menurun.

### 4. Komplikasi DM adalah :

- a. Penyakit jantung koroner
- b. Luka sukar sembuh dan lebih mudah menderita ulkus / gangren
- c. Terganggunya fungsi ginjal (lebih mudah mengidap gagal ginjal terminal)
- d. Cenderung mengalami kebutaan akibat kerusakan retina.

### 5. Cara perawatan dan mengontrol DM

- a. Diet makanan
  - 1) Rendah karbohidrat (bihun, kentang, mie kering, nasi, dll)

Jenis karbohidrat yang baik dikonsumsi adalah produk bakery seperti cake, roti halus, dll. Karena cepat sekali diserap dan akan meningkatkan kadar gula darah. Selain itu, diet tinggi karbohidrat dan tinggi serat itu ternyata kadar kolesterol dan trigliserida menjadi baik.

2) Rendah garam

Garam dibatasi terutama bila ada hipertensi

3) Rendah gula

Sebenarnya gula masih dapat digunakan dalam jumlah terbatas, tidak melebihi 70 % dari kalori, misalnya gula dapat digunakan sebagai bumbu makanan.

4) Rendah kolesterol (daging)

b. Latihan jasmani

1) Jalan kaki

2) Joging

3) Lari pagi

4) Renang

5) Bersepeda

c. Perawatan kaki

d. Minum obat teratur sesuai petunjuk

e. Kontrol kadar gula minimal 1 bulan sekali

## **MATERI PEBELAJARAN**

### **DIABETES MELLITUS DAN PERAWATANNYA**

#### A. Pengertian penyakit diabetes melitus.

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang ditandai peningkatan glukosa darah (hiperglikemia), disebabkan karena ketidakseimbangan antara suplai dan kebutuhan insulin. Insulin dalam tubuh dibutuhkan untuk memfasilitasi masuknya glukosa dalam sel agar dapat digunakan untuk metabolisme dan pertumbuhan sel (Tarwoto, 2012).

Diabetes melitus (DM) adalah keadaan dimana kadar gula dalam darah tinggi melebihi kadar gula normal. Penyakit ini biasanya disertai berbagai kelainan metabolisme akibat gangguan hormonal dalam tubuh. (Handriani kristanti, 2013)

#### Tipe-tipe penyakit DM

1. Diabetes melitus yang tergantung insulin: disebabkan kekurangan produksi insulin. DM ini dapat terjadi karena kerusakan sel beta langerhans dikelenjar pankreas akibat proses kekebalan tubuh (autoimun) terjadi pelisisan (pembunuhan) sel tubuh oleh sistem imunitasnya sendiri.
  - a. Biasanya terdiagnosis di bawah umur 35 tahun
  - b. Tidak gemuk
  - c. Gejala timbul mendadak
2. Diabetes melitus yang tidak tergantung pada insulin : akibat kegagalan relatif sel beta langerhans dikelenjar pankreas sehingga produksi insulin yang terjadi dengan kualitas rendah tidak mampu merangsang sel tubuh agar menyerap gula darah. Misalnya karena obesitas, pola makan yang tidak benar.
  - a. Biasanya terdiagnosis diatas umur 40 tahun
  - b. Biasanya gemuk
  - c. Gejala timbul perlahan-lahan (kronis)
3. Diabetes melitus disebabkan penyakit lain misalnya: sirosis hati, penyakit kelenjar pankreas, infeksi, obat-obatan.

4. Diabetes melitus gastrointestinal, gejala-gejala yang muncul menyertai penyakit ini adalah polifagia (makan banyak), poliuria (kencing banyak) dan polidipsi (minum banyak). Kondisi lain yang muncul biasanya dapat berupa penurunan berat badan, gatal, kesemutan, mata kabur, mudah lelah, luka yang tidak sembuh, dan sering timbul infeksi kulit.

B. Penyebab penyakit diabetes melitus.

1. Faktor genetik /keturunan
2. Nutrisi
3. Ketidakmampuan pankreas menghasilkan hormon insulin
4. Gangguan sekresi insulin pada pankreas
5. Infeksi virus dan terhadap sel beta pada pankreas.
6. Usia diatas 45 tahun, penyakit hipertensi, kegemukan, kurang olahraga dan sering mengalami stres dalam kehidupan
7. Gaya hidup

C. Tanda dan gejala dari penyakit diabetes melitus.

1. Tanda dan gejala awal
  - a. Gampang lelah : dapat terjadi karena penyerapan glukosa oleh sel tubuh menurun. Hal ini menjadi penyebab kurangnya ketersediaan energi sehingga tubuh merasa mudah lelah walaupun banyak mengkonsumsi sumber tenaga.
  - b. Banyak minum dan mudah haus. Penderita DM banyak buang air kecil sehingga penderita DM juga harus banyak minum, sebab terus menerus dalam keadaan haus.
  - c. Banyak kencing
  - d. Berat Badan menurun : tubuh orang penderita DM tidak terdapat cukup insulin untuk mengubah gula menjadi tenaga, maka orang tersebut menjadi semakin kurus setiap harinya, karena tubuh akan menggunakan simpanannya lemak dan protein untuk kehidupan sehari-hari. Sehingga walaupun orang tersebut banyak makan tetapi akan terus merasa lapar.

2. Bila kadar glukosa tidak terkontrol maka akan timbul gejala kronis seperti:
  - a. Banyak minum dan banyak buang air kecil serta mudah haus
  - b. Sering kesemutan
  - c. Kulit terasa panas dan tebal
  - d. Kram dan mudah capai
  - e. Mudah mengantuk
  - f. Mata menjadi kabur
  - g. Gatal disekitar kemaluan, terutama wanita
  - h. Gigi mudah goyah dan mudah lepas
  - i. Kemampuan seks menurun
  - j. Para ibu hamil sering mengalami keguguran atau kematian janin dalam kandungan, atau melahirkan bayi dengan bayi berat lahir > 4 kg
  - k. Penurunan berat badan
  - l. Rasa lemah
  - m. Banyak makan
3. Keluhan lain yang mungkin terjadi
  - a. Kesemutan
  - b. Gangguan pengelihatan
  - c. Gatal/bisul
  - d. Gangguan ereksi
  - e. Keputihan

D. Komplikasi penyakit diabetes melitus.

1. Komplikasi akut (komplikasi yang segera terjadi dalam waktu pendek) : hipoglikemi (kekurangan glukosa/gula). Gejalanya: lapar, gemetar, keringat dingin, pusing. Penanggulangan : makan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dan mudah dicerna seperti : makan roti dan pisang.
2. Koma diabetik (glukosa terlalu tinggi). Gejalanya: nafsu makan menurun, haus, minum dan BAK banyak, mual, muntah, nafas cepat. Penanggulangan: segera kerumah sakit.

3. Komplikasi kronis (komplikasi yang muncul dalam waktu yang lama, bila kadar gula tidak terkontrol). Seperti :
  - a. Telinga : pendengaran menurun
  - b. Mata : pengelihatannya berkurang
  - c. Lidah : kurang dapat merasakan dan tebal
  - d. Rambut : mudah rontok
  - e. Ludah : mengental dan mulut kering
  - f. Gigi : mudah goyah
  - g. Lever : mudah terkena penyakit hari
  - h. Perut : mudah kembung
  - i. Gijal : mudah terkena penyakit ginjal
  - j. Kandung kemih : sering ngompol
  - k. Seksual : kemampuan seks menurun
  - l. Urat syaraf : tegang, kesemutan, rasa baal, keram
  - m. Pembuluh darah : mengecil dan mudah timbul borok
  - n. Kulit : mudah korengan dan bisulan.

E. Cara perawatan dan mengontrol penyakit diabetes mellitus.

1. Diet makanan

- a. Rendah karbohidrat (bihun, kentang, mie kering, nasi, dll)

Jenis karbohidrat yang baik dikonsumsi adalah produk bakery seperti cake, roti halus, dll. Karena cepat sekali diserap dan akan meningkatkan kadar gula darah. Selain itu, diet tinggi karbohidrat dan tinggi serat itu ternyata kadar kolesterol dan trigliserida menjadi baik.

- b. Rendah garam

Garam dibatasi terutama bila ada hipertensi

- c. Rendah gula

Sebenarnya gula masih dapat digunakan dalam jumlah terbatas, tidak melebihi 70 % dari kalori, misalnya gula dapat digunakan sebagai bumbu makanan.

- d. Rendah kolesterol (daging)

2. Latihan jasmani

- a. Jalan kaki

- b. Joging
  - c. Lari pagi
  - d. Renang
  - e. Bersepeda
3. Perawatan kaki.
  4. Minum obat teratur sesuai petunjuk
  5. Kontrol kadar gula darah secara teratur,
  6. Minum obat sesuai dosis yang diberikan
  7. Diet sesuai anjuran

F. Cara pencegahan diabetes mellitus.

1. Tidak boleh terlalu banyak makan makanan manis dan harus dalam jadwal yang teratur.
2. Rutin mengecek gula darah
3. Membatasi lemak jenuh
4. Melakukan olah raga rutin
5. Menjaga berat badan ideal.