

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Bidang Studi	: Sistem Endokrin
Pokok Bahasan	: Perawatan Kaki Diabetes
Sub Pokok Bahasan	: Mengajarkan cara melakukan perawatan kaki diabetes
Pertemuan	: 1 x pertemuan
Hari/tanggal	: 23 Januari 2018
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Lantai 3 Perawatan umum
Sasaran	: Pasien DM

A. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan pendidikan kesehatan diharapkan mahasiswa/i mampu memahami dan dapat mengaplikasikan perawatan kaki pada klien dengan penyakit diabetes melitus dengan baik dan benar.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 45 menit diharapkan mahasiswa/i:

- a. Mampu menjelaskan pengertian kaki diabetes dengan baik.
- b. Mampu menjelaskan penyebab kelainan kaki diabetes melitus dengan benar.
- c. Mampu menjelaskan masalah umum pada kaki diabetes dengan benar dan tepat.
- d. Mampu menjelaskan tujuan perawatan kaki diabetes dengan baik.
- e. Mampu menjelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan kaki diabetes dengan baik.
- f. Mampu memahami dan mempragakan cara melakukan perawatan kaki diabetes sehari-hari.

B. Materi Penyuluhan

1. Pengertian kaki diabetes.
2. Penyebab kelainan kaki diabetes.
3. Masalah umum pada kaki diabetes.
4. Tujuan dari perawatan kaki diabetes.
5. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan kaki diabetes.
6. Perawatan kaki diabetes sehari-hari.

C. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Pasien	Waktu
1. Pendahuluan		
a. Memberi salam pembuka, memperhatikan sikap dan tempat duduk.	Merespon	5 menit
b. Memeriksa daftar hadir	Menyimak	
c. Memberikan pertanyaan apersepsi	Menjawab	
d. Mengkomunikasikan atau menuliskan pokok bahasan	Menyimak	
e. Mengkomunikasikan tujuan	Menyimak	
f. Menjelaskan KBM	Menyimak	
2. Kegiatan Inti		
a. Menjelaskan materi penyuluhan	Menyimak dan mendengarkan penjelasan	20 menit
1) Pengertian kaki diabetes	Menyimak dan bertanya	
2) Penyebab kelainan diabetes	Menyimak dan bertanya	
3) Masalah umum pada kaki diabetes	Menyimak dan bertanya	
4) Tujuan dari perawatan kaki diabetes	Menyimak dan bertanya	

5) Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan kaki diabetes	Menyimak dan bertanya	
6) Perawatan kaki diabetes sehari-hari	Menyimak dan bertanya	
b. Menanyakan kembali materi yang telah disampaikan	Menjawab pertanyaan	
c. Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat	Menanyakan materi yang tidak dimengerti	
d. Mendemonstrasikan perawatan kaki diabetes	Berpartisipasi dalam redemonstrasi	
3. Penutup		
a. Menyimpulkan materi secara bersama-sama	Menyimpulkan materi dengan benar dan berpartisipasi	5 menit
b. Memberikan evaluasi secara lisan	Menjawab pertanyaan	
c. Menutup kegiatan belajar mengajar dengan memberikan salam penutup	Menjawab salam	

D. Metode

1. Ceramah.
2. Tanya jawab.
3. Demonstrasi.

E. Media, Alat dan Sumber

1. Media
 - a. Power point
 - b. Leaflet

2. Sumber :

Adhiarta, (2011). *Penatalaksanaan Kaki Diabetik. Artikel dalam Forum Diabetes Nasional V*. Diterbitkan oleh Pusat Informasi Ilmiah Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK Unpad. Bandung.

Suyono, Slamet, dkk. (2007). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*.

(Ed. ke-6). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

F. Evaluasi

1. Prosedur : Dilakukan setelah penyuluhan
2. Bentuk Soal : Lisan
3. Waktu : 5 menit
4. Jumlah Soal : 5 soal/pertanyaan
5. Jenis soal : Pertanyaan lisan

Butir Soal

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan jelas !

1. Jelaskan pengertian kaki diabetes ?
2. Sebutkan 3 dari 4 penyebab kelainan kaki diabetes melitus ?
3. Sebutkan 3 dari 5 masalah umum pada kaki diabetes ?
4. Apa tujuan dari perawatan kaki diabetes ?
5. Apa saja hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan kaki diabetes ?
6. Jelaskan cara melakukan perawatan kaki diabetes ?

Kunci Jawaban

1. Pengertian kaki diabetes

Kaki diabetes adalah kelainan tungkai kaki bawah akibat diabetes melitus yang tidak terkontrol.

2. Penyebab kelainan kaki diabetes melitus

- a. Gangguan pembuluh darah pada kaki
- b. Gangguan persyarafan kaki
- c. Ruda paksa: trauma

- d. Adanya infeksi

3. Masalah umum pada kaki diabetes

- a. Kapalan, mata ikan dan melepuh.
- b. Cantengan (kuku masuk ke dalam jaringan).
- c. Kulit kaki retak dan luka kena kutu air.
- d. Kutil pada telapak kaki.
- e. Radang ibu jari kaki (jari seperti martil).

4. Tujuan dari perawatan kaki diabetes

Perawatan kaki diabetes bertujuan untuk mengetahui kelainan tungkai secara dini, mencegah terjadinya luka, infeksi, kaki membusuk dan amputasi tungkai.

5. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan kaki diabetes

- a. Jangan gunakan botol panas atau peralatan listrik untuk memanaskan kaki.
- b. Jangan gunakan batu/ silet untuk mengurangi kapalan (callus).
- c. Jangan merokok.
- d. Jangan pakai sepatu atau kaus kaki yang sempit.
- e. Jangan menggunakan obat-obat tanpa anjuran dokter untuk menghilangkan “mata ikan”.
- f. Jangan membiarkan luka kecil di kaki.

6. Perawatan kaki diabetes

- a. Periksa kaki setiap hari, apakah ada kulit retak, melepuh, luka, perdarahan.
- b. Bersihkan kaki setiap hari pada waktu mandi dengan air bersih dan sabun mandi.
- c. Berikan pelembab/lotion (*hand body lotion*) pada daerah kaki yang kering, tetapi tidak pada sela-sela jari kaki.
- d. Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek atau terlalu dekat dengan kulit, kemudian kikis agar kuku tidak tajam.

- e. Memakai alas kaki sepatu atau sandal untuk melindungi kuku agar tidak terjadi luka, juga didalam rumah.
- f. Gunakan sepatu atau sandal yang baik yang sesuai dengan ukuran dan enak untuk dipakai, dengan ruang dalam sepatu yang cukup untuk jari-jari.
- g. Pakailah kaus kaki/stocking yang pas dan bersih.
- h. Periksa sepatu sebelum dipakai, apakah ada kerikil, benda-benda tajam seperti jarum dan duri. Lepas sepatu setiap 4-6 jam serta gerakkan pergelangan dan jari-jari kaki agar sirkulasi darah tetap baik.
- i. Bila ada luka kecil, obati dan tutup dengan pembalut bersih.
- j. Segera ke dokter bila kaki mengalami luka.
- k. Periksakan kaki ke dokter secara rutin.

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian kaki diabetes

Kaki diabetes adalah kelainan tungkai kaki bawah akibat diabetes melitus yang tidak terkontrol. Kelainan kaki diabetes melitus dapat disebabkan adanya gangguan pembuluh darah, gangguan persyarafan dan adanya infeksi.

1. Gangguan pembuluh darah pada kaki

Gangguan ini mengenai pembuluh darah besar (macro vaskuler) berupa pengendapan kolesterol, calcium, bahan-bahan jaringan sehingga terjadi pengerasan dan penyempitan dinding pembuluh darah. Aliran darah kurang lancar mengakibatkan pemberian makanan dan oksigenisasi berkurang pula. Jaringan di ujung menjadi rawan dan rapuh, disamping itu pembekuan darah menjadi mudah. Pada kaki diabetes terjadi pula gangguan pembuluh darah kecil (micro vaskuler) berupa kelainan selaput dinding pembuluh darah tidak baik lagi. Kedua hal tersebut menyebabkan mudahnya timbul penyumbatan aliran darah oleh bekuan-bekuan darah. Keadaan ini menyulitkan penyembuhan luka serta memudahkan kematian jaringan di daerah ujung jari. Kematian jaringan ini ditandai perubahan warna dari merah menjadi biru sampai hitam. Tanda khas jaringan mati ini (gangren), adalah berbau busuk.

2. Gangguan persyarafan kaki

Keterlibatan gangguan persyarafan kaki mengakibatkan bertambah mudahnya luka, karena gangguan ini mengenai syaraf penerima sensasi. Penderita kehilangan rasa sakit pada kaki. Segala gesekan dan ruda paksa menjadi tak terasa, luka tiba-tiba sudah menganga di depan mata tanpa disadari.

3. Ruda paksa: Trauma

Seperti pada orang sehat, penderita diabetes pun mengalami ruda paksa pada kaki, sama banyaknya. Kesempatam luka lebih besar karena dilatarbelakangi kelainan peredaran darah dan persyarafan.

Beberapa ruda paksa yang menyebabkan luka adalah :

a. Trauma mekanik :

Pemakaian sepatu yang sempit, kesandung batu, tertusuk paku, kepukul, luka waktu meotong kuku, sampai hanya gigitan serangga, dan sebagainya.

b. Trauma suhu :

Luka bakar, kena api, air panas, es, dan sebagainya.

c. Trauma kimia :

Pemakaian obat luar yang teralu keras, plester pun dapat menyebabkan luka, dan sebagainya.

4. Infeksi

Penurunan sirkulasi darah kaki menghambat proses penyembuhan luka, akibatnya kuman masuk ke dalam luka dan terjadi infeksi. Peningkatan kadar gula darah akan menghambat kerja leukosit dalam mengatasi infeksi, luka menjadi ulkus gangren dan terjadi perluasan infeksi sampai ke tulang (osteomelitis), bila tidak diketahui dan ditanggulangi, kaki yang mengalami ulkus gangren luas sulit untuk diatasi, yang memerlukan tindakan amputasi.

B. Masalah umum pada kaki diabetes

Luka melepuh pada kaki akibat pemakaia sepatu yang sempit atau baru pada orang yang tidak diabetes adalah hal yang biasa, tetapi bagi orang diabetes luka tersebut akan menjadi masalah besar. Terdapat tiga alasan mengapa orang dengan diabetes lebih tinggi resikonya mengalami masalah kaki, yaitu :

1. Sirkulasi darah kaki dari tungkai yang menurun.
2. Berkurangnya perasaan pada kedua kaki.
3. Berkurangnya daya tahan tubuh terhadap infeksi.

Adanya masalah tersebut pada kaki diabetes akan menimbulkan beberapa masalah yang pada umumnya terjadi antara lain :

a. Kapalan, mata ikan, dan melepuh

Kapalan (callus), mata ikan (kutilmulmul) merupakan penebalan atau pengerasan kulit yang juga terjadi pada kaki diabetes, akibat dari adanya neuropati dan penurunan sirkulasi darah dan juga gesekan atau tekanan yang berulang-ulang pada daerah tertentu dikaki. Jika kejadian tersebut tidak diketahui dan diobati dengan tepat, maka akan menimbulkan luka pada jaringan dibawahnya, yang berlanjut dengan infeksi menjadi ulkus. Kejadian kulit melepuh atau iritasi sering diakibatkan oleh pemakaian sepatu yang sempit.

b. Cantengan (kuku masuk kedalam jaringan)

Cantengan merupakan kejadian luka infeksi pada jaringan sekitar kuku yang sering disebabkan adanya pertumbuhan kuku yang salah. Keadaan ini disebabkan oleh perawatan kuku yang tidak tepat misalnya pemotongan kuku yang salah (seperti terlalu pendek atau miring), kebiasaan mencungkil kuku yang kotor. Seperti kita ketahui kuku juga merupakan sumber kuman, jadi bila ada luka mudah terinfeksi. Cantengan ditandai dengan sakit pada jaringan sekitar kuku, merah dan bengkak dan keluar cairan nanah, yang harus segera ditanggulangi.

c. Kulit kaki retak dan luka kena kutu air

Kerusakan saraf dapat menyebabkan kulit sangat kering, bersisik, retak, dan pecah-pecah terutama pada sela-sela jari kaki. Kulit kaki yang pecah memudahkan berkembangnya infeksi jamur yang dikenal dengan kutu air, yang dapat berlanjut menjadi ulkus ganggren.

d. Kutil pada telapak kaki

Kutil pada telapak kaki disebabkan oleh virus dan sangat sulit dibersihkan. Biasanya terjadi pada telapak kaki hampir mirip dengan callus, jangan diobati sendiri, periksakan ke dokter.

e. Radang ibu jari (jari seperti martil)

Pemakaian sepatu yang terlalu sempit dapat menimbulkan luka pada jari-jari kaki, kemudian terjadi peradangan. Adanya neuropati dan peradangan yang lain pada jari ibu kaki menyebabkan terjadinya perubahan bentuk ibu jari kaki

seperti martil (hammer toe). kejadian ini dapat juga disebabkan adanya kelainan anatomik yang dapat menimbulkan titik tekan abnormal pada kaki. Kadang-kadang pembedahan diperlukan untuk mencegah komplikasi ketulang.

C. Pengertian dan tujuan perawatan kaki diabetes

Perawatan kaki diabetes adalah sebagian dari upaya pencegahan primer pada pengelolaan kaki diabetik yang bertujuan untuk mencegah terjadinya luka.

Tujuan dari perawatan kaki diabetes adalah :

1. mengetahui adanya kelainan kaki secara dini.
2. mencegah terjadinya luka, infeksi, kaki membusuk dan amputasi tungkai.

D. Perawatan kaki diabetes sehari-hari

1. Periksa kaki setiap hari, apakah ada kulit retak, melepuh, luka, pendarahan.
2. Bersihkan kaki setiap hari pada waktu mandi dengan air bersih dan sabun mandi.
3. Berikan pelembab / lotion (hand body lotion) pada daerah kaki yang kering, tetapi tidak pada sela-sela jari kaki.
4. Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek atau terlalu dekat dengan kulit. Bila kuku keras, rendam kaki dengan air hangat kuku (37°C) selama \pm 5 menit, bersihkan dengan sikat kuku, sabun dan air bersih.
5. Memakai alas kaki sepatu atau sandal untuk melindungi kaki agar tidak terjadi luka.
6. Gunakan sepatu atau sandal yang baik yang sesuai dengan ukuran dan enak untuk dipakai.
7. Pakailah kaus kaki / stocking yang pas dan bersih yang terbuat dari bahan yang mengandung katun.
8. Bila ada luka kecil, obati luka dan tutup dengan pembalut bersih. Periksa apakah ada tanda-tanda radang.
9. Hindari celana ketat atau menggunakan sesuatu yang ketat di pergelangan kaki.
10. Hentikan merokok yang dapat memperparah peredaran darah yang buruk ke kaki.

11. Segera ke dokter bila kaki mengalami luka.
12. Periksalah kaki ke dokter secara rutin.

E. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada kaki diabetes

1. Jangan menggunakan botol panas atau peralatan listrik untuk memanaskan kaki.
2. Jangan menggunakan batu atau silet untuk mengurangi kapalan (callus).
3. Jangan merokok.
4. Jangan pakai sepatu atau kaos kaki yang sempit.
5. Jangan menggunakan obat-obat tanpa anjuran dokter untuk menghilangkan “mata ikan”.
6. Jangan menggunakan sikat atau pisau untuk kaki.
7. Jangan membiarkan luka kecil dikaki, sekecil apapun luka tersebut.