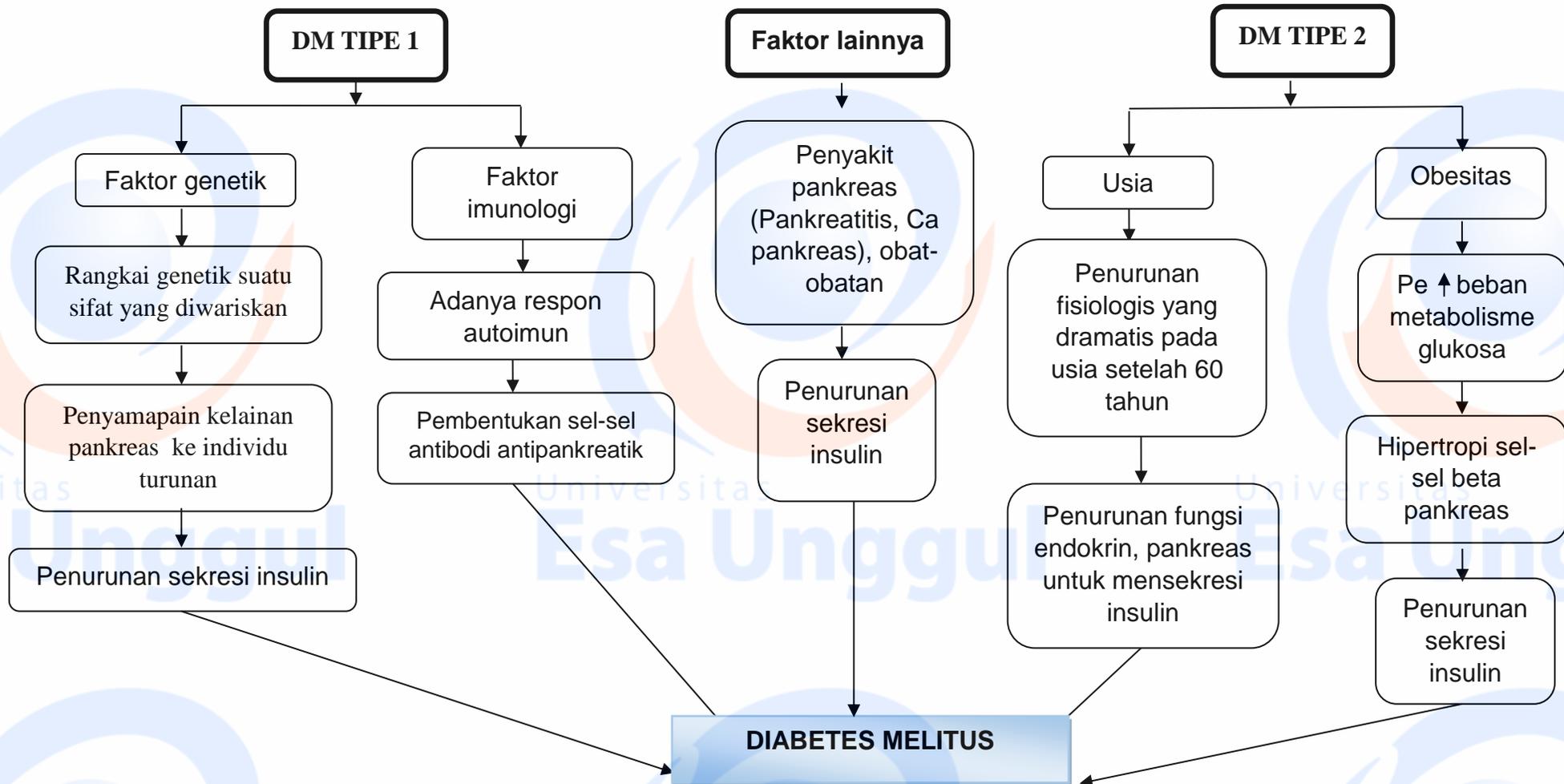
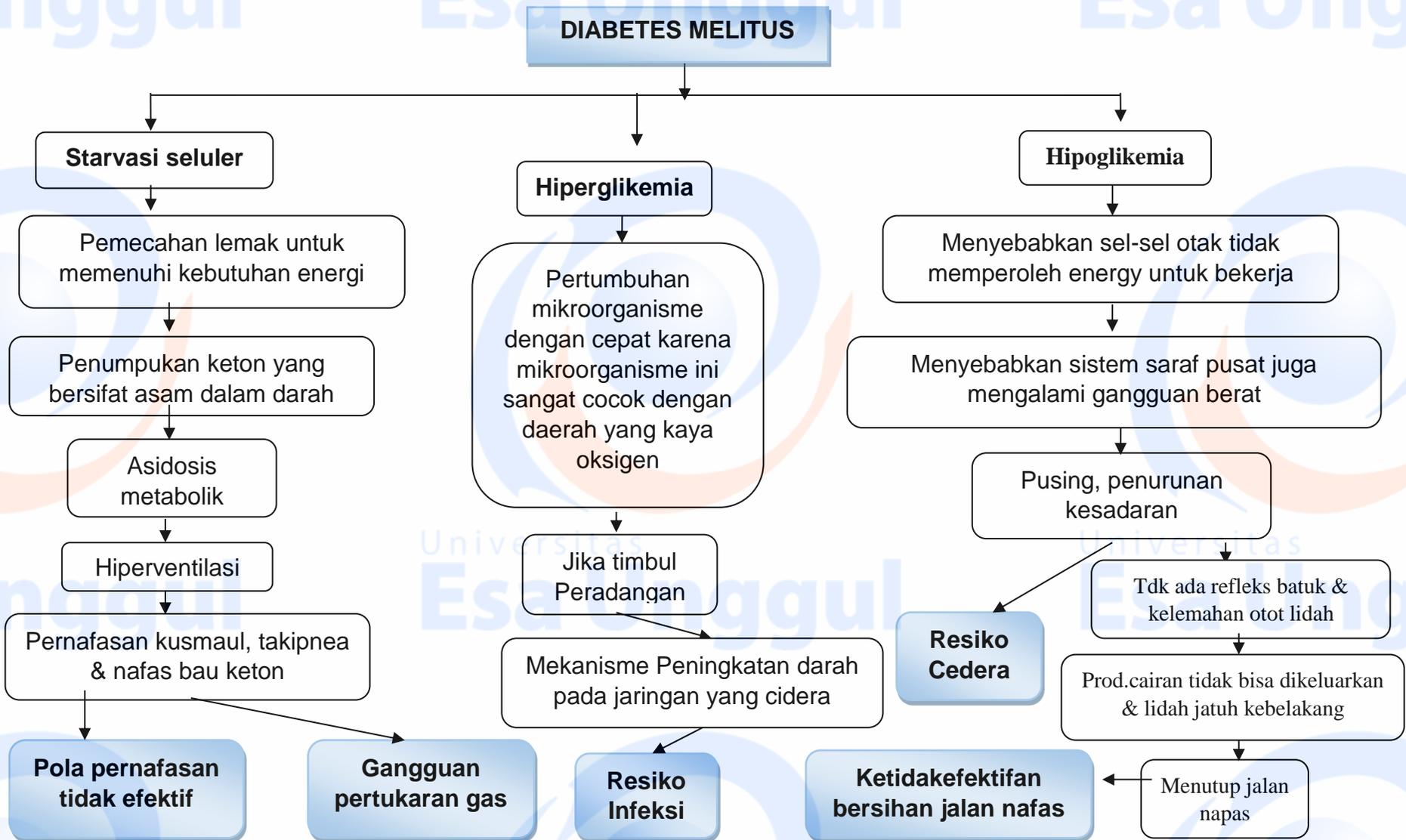
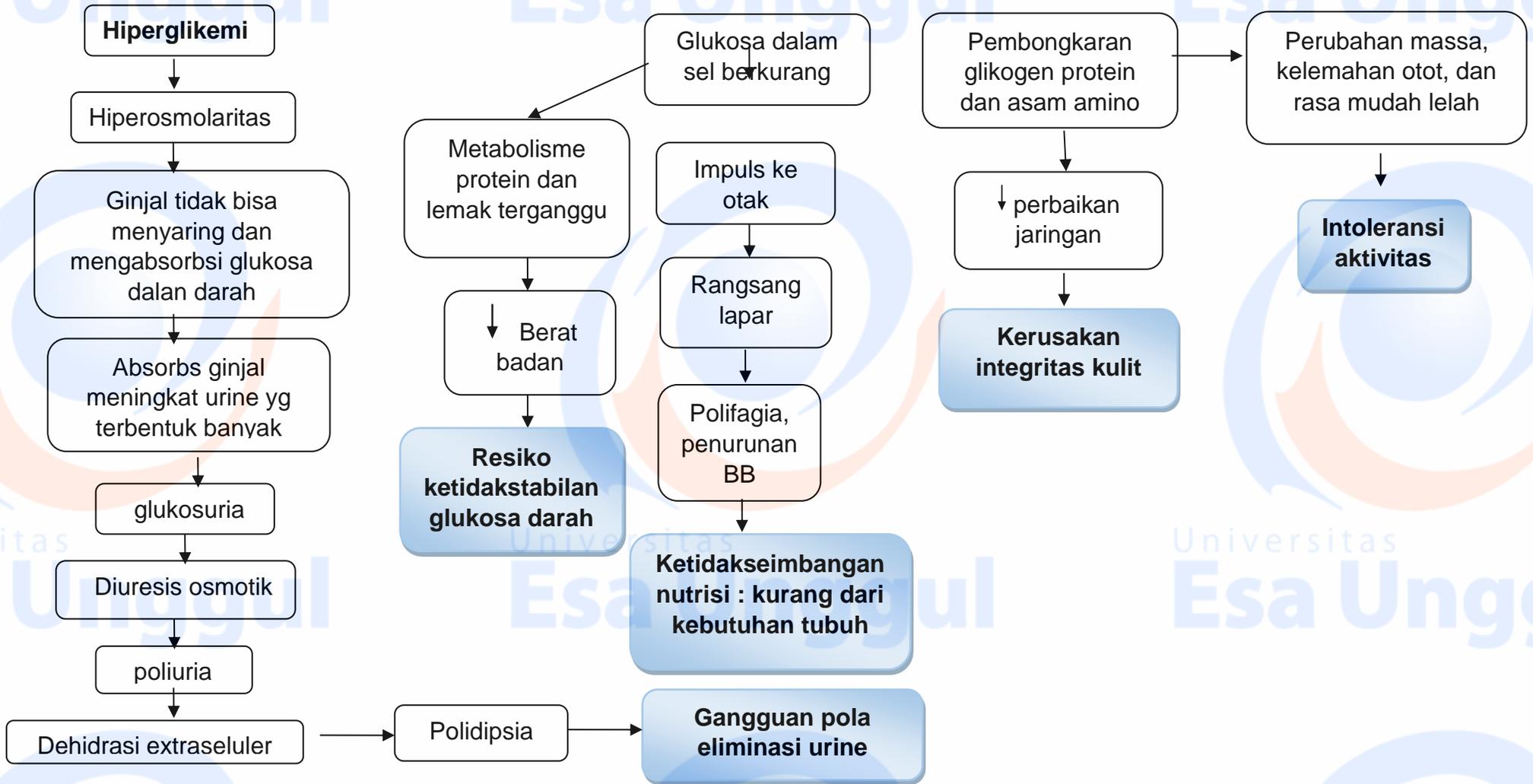


## PATWAY DM







## SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Diabetes Melitus
Sub Pokok Bahasan	: Diabetes Melitus dan Pengelolaannya
Hari/tanggal	: Januari 2018
Waktu	: 30 menit
Tempat	: RSPAD Gatot Soebroto Lantai 5 Perawatan Umum
Sasaran	: Klien dan Keluarga
Pemateri	: Maria Elisabeth R. Ndena

---

---

### A. Tujuan Umum:

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan keluarga Tn. A mampu memahami tentang perawatan dan pencegahan penyakit Diabetes Melitus.

### B. Tujuan Khusus:

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan keluarga mampu:

1. Menjelaskan pengertian Diabetes Melitus (DM)
2. Menyebutkan penyebab Diabetes Melitus
3. Menyebutkan tanda dan gejala Diabetes Melitus
4. Menyebutkan komplikasi Diabetes Melitus
5. Menyebutkan cara mengontrol gula darah dengan melakukan diet khusus

Diabetes Melitus

### C. Isi Materi

1. Pengertian Diabetes Melitus
2. Penyebab Diabetes Melitus
3. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus
4. Komplikasi Diabetes Melitus
5. Cara melakukan kontrol gula darah dengan diet khusus Diabetes Melitus

### D. Strategi Pembelajaran

No	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pendahuluan a. Mengucapkan salam. b. Memperkenalkan diri. c. Menyampaikan tujuan. d. Menyampaikan kontrak waktu.	Ceramah	Lisan	5 menit
2.	Pelaksanaan a. Menjelaskan pengertian DM b. Menjelaskan penyebab DM c. Menjelaskan tanda dan gejala DM d. Menjelaskan komplikasi DM e. Menjelaskan deit khusus penderita DM	- Ceramah - Diskusi	- Leaflet	15 menit.
3.	Penutup a. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya	Ceramah	Lisan	10 menit.

	b. Mengajukan pertanyaan c. Menyampaikan kesimpulan materi d. Mengucapkan salam.			
--	--	--	--	--

### E. Evaluasi

1. Prosedur : diberikan setelah akhir penyuluhan
2. Waktu : 5 menit
3. Bentuk soal : lisan
4. Jumlah soal : 5 soal
5. Jenis soal : essay

### F. Sumber

- Ernawati. (2013). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu Dengan Penerapan Teori Keperawatan Self Care Orem*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Fauzi, I. (2014). *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*. Yogyakarta: Araska.
- Maulana, M. (2008). *Mengenal Diabetes Melitus*. Jogjakarta: KataHati.
- Nani, N. P. (2017). Latihan Senam Kaki Untuk Penderita Diabetes Melitus. *Promosi Kesehatan Rumah Sakit: RS Cahya Kawaluyan*, pp. 2-5.
- Padila. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riyadi, S., & Sukarmin. (2008). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Eksokrin & Endokrin Pada Pankreas*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rusilanti. (2008). *Menu Sehat untuk Pengidap Diabetes Mellitus*. Jagakarsa, Jakarta Selatan: Penerbit PT Kawan Pustaka.

## PERAWATAN DAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS

### A. Pengertian

Diabetes melitus yaitu suatu kelainan pada seseorang yang ditandai naiknya kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia) yang diakibatkan karena kekurangan insulin (Padila, 2012). *American Diabetes Association* (ADA) mendefinisikan Diabetes mellitus (DM) sebagai suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya (Ernawati, 2013).

### B. Etiologi

Penyebab resistensi insulin pada diabetes sebenarnya tidak begitu jelas, tetapi faktor yang banyak berperan antara lain:

#### 1. Kelainan genetic

Diabetes dapat menurun menurut silsilah keluarga yang mengidap diabetes.

Ini terjadi karena DNA pada orang diabetes melitus akan ikut diinformasikan pada gen berikutnya terkait dengan penurunan produksi insulin.

#### 2. Usia

Umumnya manusia mengalami penurunan fisiologis yang secara dramatis menurun dengan cepat pada usia setelah 40 tahun. Penurunan ini yang akan berisiko pada penurunan fungsi endokrin pankreas untuk memproduksi insulin.

### 3. Gaya hidup stress

Stress kronis cenderung membuat seseorang mencari makanan yang cepat saji yang kaya pengawet, lemak dan gula. Makanan ini berpengaruh besar terhadap pankreas. Stress juga akan meningkatkan kerja metabolisme dan meningkatkan kebutuhan akan sumber energi yang berakibat pada kenaikan kerja pankreas. Beban yang tinggi membuat pankreas mudah rusak hingga berdampak pada penurunan insulin

### 4. Pola makan yang salah

Kurang gizi atau kelebihan berat badan sama-sama meningkatkan risiko terkena diabetes. Malnutrisi dapat merusak pankreas, sedangkan obesitas meningkatkan gangguan kerja atau resistensi insulin. Pola makan yang tidak teratur dan cenderung terlambat juga akan berperan pada ketidakstabilan kerja pankreas.

### 5. Obesitas

Obesitas mengakibatkan sel-sel beta pankreas mengalami hipertropi yang akan berpengaruh terhadap penurunan produksi insulin. Hipertropi pankreas disebabkan karena peningkatan beban metabolisme glukosa pada penderita obesitas untuk mencukupi energi sel yang terlalu banyak. (Riyadi & Sukarmin, 2008).

## C. Tanda dan Gejala Diabetes Melitus

### 1. Sering kencing/miksi (poliuria)

Hiperglikemia menyebabkan sebagian glukosa dikeluarkan oleh ginjal bersama urin karena keterbatasan kemampuan filtrasi ginjal dan

kemampuan reabsorpsi dari tubulus ginjal. Untuk mempermudah pengeluaran glukosa maka diperlukan banyak air, sehingga frekuensi miksi menjadi meningkat.

2. Meningkatnya rasa haus (polidipsia)

Rasa haus yang berlebihan adalah respon tubuh untuk mengisi cairan yang hilang akibat sering buang air kecil. Tanda-tanda ini berjalan seiring sebagai mekanisme tubuh untuk menurunkan kadar gula darah.

3. Meningkatnya rasa lapar (polipagia)

Ketika kadar gula darah tidak dapat masuk ke dalam sel, tubuh berpikir belum mendapatkan asupan makanan sehingga mengirim sinyal lapar untuk mendapatkan glukosa lebih banyak agar sel-sel dapat berfungsi.

4. Penurunan berat badan

Hormon insulin tidak mampu mengirim glukosa ke dalam sel untuk digunakan sebagai energi, tubuh mulai memecah protein dari otot-otot sebagai sumber energi alternatif. Ginjal juga bekerja ekstra untuk menghilangkan kelebihan gula, dan menyebabkan kehilangan kalori yang dapat membahayakan ginjal. Kadar gula darah yang tinggi bisa menyebabkan penurunan berat badan yang sangat signifikan.

5. Kelainan pada mata, penglihatan kabur

Pada kondisi kronis, keadaan hiperglikemia menyebabkan aliran darah menjadi lambat, sirkulasi ke vaskuler tidak lancar, termasuk pada mata yang dapat merusak retina serta kekeruhan pada lensa.

6. Kulit gatal, infeksi kulit, gatal-gatal disekitar penis dan vagina

Peningkatan gula darah mengakibatkan penumpukan gula pada kulit sehingga menjadi gatal, jamur dan bakteri mudah menyerang kulit.

7. Kelemahan dan keletihan

Kurangnya cadangan energi, adanya kelaparan sel, sering terbangun di malam hari untuk kencing menjadikan pasien mudah lelah dan letih (Fauzi, 2014).

#### **D. Cara Perawatan**

Tujuan utama terapi diabetes mellitus adalah mencoba menormalkan aktivitas insulin dan kadar glukosa darah dalam upaya untuk mengurangi komplikasi vaskuler serta neuropati. Tujuan terapeutik pada setiap tipe diabetes adalah mencapai kadar glukosa darah normal.

Komponen dalam penatalaksanaan diabetes:

1. Diet

Pengaturan pola makan merupakan hal yang sangat penting, karena meskipun minum obat secara teratur tetapi tidak mematuhi aturan makan (misalnya kelebihan jumlah kalori yang dikonsumsi dari makanan yang mengandung kadar gula tinggi, seperti kue-kue manis, minuman manis, atau buah-buahan manis (seperti lengkeng atau anggur) akan mengakibatkan kenaikan kadar gula darah yang membahayakan penderita diabetes (Rusilanti, 2008).

Kandungan zat gizi dalam makanan serta anjurannya untuk penderita diabetes sebagai berikut:

- a. Karbohidrat merupakan sumber tenaga utama untuk kegiatan sehari-hari dan terdiri atas tepung-tepungan dan gula. Penderita diabetes dianjurkan mengkonsumsi padi-padian, sereal, buah dan sayuran karena mengandung serat tinggi juga vitamin dan mineral.

Makanan yang perlu dibatasi adalah gula, madu, sirup, kue kukis, dodol dan kue-kue manis lainnya.

- b. Protein

Protein adalah zat gizi yang penting untuk pertumbuhan dan pengganti jaringan yang rusak. Oleh karena itu perlu makan protein setiap hari. Sumber protein banyak terdapat dalam ikan, ayam, daging, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

- c. Lemak

Lemak juga sumber tenaga. Bagi penderita diabetes makanan jangan terlalu banyak digoreng, sebaiknya lebih banyak dimasak menggunakan sedikit minyak seperti dipanggang, dikukus, dibuat sup, direbus atau dibakar. Batasi konsumsi makanan tinggi kolesterol seperti otak, jerohan, kuning.

- d. Vitamin & mineral

Vitamin dan mineral terdapat pada sayuran dan buah-buahan, berfungsi untuk membantu melancarkan kerja tubuh. Apabila kita makan makanan yang bervariasi setiap harinya maka tidak perlu lagi vitamin tambahan.

Porsi makan hendaknya tersebar sepanjang hari, yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam serta kudapan atau makanan ringan antara waktu makan. Sebaiknya memperhatikan jadwal makan teratur, jenis serta jumlah makanan. Bila makan tidak teratur dapat menyebabkan penurunan kadar gula darah yang bisa membahayakan.

Sebagai pedoman, dianjurkan makan 3 kali sehari yang terdiri dari:

- a. Satu piring nasi atau penggantinya
- b. Satu potong ikan atau penggantinya
- c. Satu mangkok sayuran
- d. Buah-buahan
- e. Diantara waktu makan dapat diselingi dengan kudapan/ makanan ringan, contohnya buah atau kue (Maulana, 2008).

**Soal**

**Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan jelas!**

1. Jelaskan pengertian Diabetes Melitus!
2. Sebutkan penyebab penyakit diabetes mellitus!
3. Sebutkan tanda dan gejala diabetes mellitus!
4. Sebutkan cara perawatan diabetes mellitus!

**Kunci jawaban**

1. Diabetes melitus yaitu suatu kelainan pada seseorang yang ditandai naiknya kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia) yang diakibatkan karena kekurangan insulin.
2. Penyebab resistensi insulin pada diabetes sebenarnya tidak begitu jelas, tetapi faktor yang banyak berperan antara lain: kelainan genetik, usia, gaya hidup stress, pola makan yang salah, obesitas.
3. Tanda dan gejala diabetes mellitus
  - a. Sering kencing/miksi (poliuria)
  - b. Meningkatnya rasa haus (polidipsia)
  - c. Meningkatnya rasa lapar (polipagia)
  - d. Penurunan berat badan
  - e. Kelainan pada mata, penglihatan kabur
  - f. Kulit gatal, infeksi kulit, gatal-gatal disekitar penis dan vagina
  - g. Kelemahan dan keletihan
4. Cara perawatan
  - a. Mengatur Diet dengan mengurangi makanan yang manis
  - b. Latihan (olah raga secara teratur)

- c. Pemantauan gula darah secara teratur dengan melakukan pemeriksaan gula darah setiap bulan
- d. Minum obat secara teratur

**DIET SEIMBANG PENDERITA DIABETES**

SETIAP 3 JAM	BERAT	U.R.T
PAGI 06.30		
Nasi	110 gram	5 ½ sdm
Daging	25 gram	1 ptg kecil
Tempe	25 gram	1 ptg
Sayuran	100 gram	1 gelas
Pukul 09.30		
Puding	100 gram	1 ptg
SIANG 12.30		
Nasi	150 gram	7 sdm
Daging	40 gram	1 ptg kcl
Tempe	25 gram	1 ptg kcl
Sayuran	100 gram	1 gelas
Pukul 15.30		
Papaya	100 gram	1 l ptg sdg
MALAM 18.30		
Nasi	150 gram	7 sdm
Daging	25 gram	1 ptg kcl
Tempe	25 gram	1 ptg kcl
Sayuran	100 gram	1 gelas
Pukul 21.00		
Susu DM	200 ml	1 gls sdg

**CARA MENGONTROL KADAR GULA DARAH**

1. Terapi diet dan gizi seimbang
2. Olahraga secara teratur, seperti jalan pagi minimal 30 menit 3 kali seminggu
3. Terapi obat insulin
4. Pemeriksaan kadar gula darah secara teratur
5. Perawatan kaki dengan memilih alas kaki yang nyaman dan sesuai ukuran kaki

**5 kunci sehat ala diabetesi**



Control your  
**Diabetes.**  
*For Life.*

**PERHATIKAN POLA MAKAN  
DAN SELALU KONTROL  
GULA DARAH ANDA**



**OLEH**

**Maria Elisabeth R. Ndena**



**Profesi Ners Fakultas  
Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul**

# APA ITU DIABETES?

Sejenis penyakit dimana jumlah gula (glukosa) di dalam darah tinggi (>200mg/dl), karena tubuh tidak dapat menghasilkan atau menggunakan insulin secara efektif.

Nilai normal Gula Darah Sewaktu 80-140 mg/dl

## PENYEBAB DIABETES



## TANDA & GEJALA DIABETES

- ⇒ Kadar gula darah melebihi batas normal
- ⇒ Cepat lapar, mudah haus, sering buang air kecil terlebih di malam hari
- ⇒ Merasa cepat Lelah, kurang bertenaga dan mudah mengantuk
- ⇒ Pandangan mata kabur



## KOMPLIKASI

1. STROKE
2. Penglihatan Kabur
3. Luka yang tak kunjung sembuh
4. Kesemutan dan rasa baal
5. Gangguan ginjal, gagal ginjal
6. Gangguan pada jantung (seperti Hipertensi)

## DIET UNTUK PENDERITA DIABETES MELITRUS



## MAKANAN YANG DIHINDARI

1. Makanan yang manis (banyak mengandung gula); seperti: gula pasir, gula jawa/merah, permen, dodol, coklat, madu, sirup, limun, minuman ringan, susu kental manis
2. Buah: durian, alpukat, nangka

## LEMBAR REVISI

Pembimbing: Antia., S.Kp., M.Kep

NO	TOPIK PERBAIKAN	HALAMAN TOPIK PERBAIKAN	HALAMAN SETELAH ADA PERBAIKAN
1.	Abstrak: perbaiki tentang simpulan dan tambahkan saran untuk keluarga terkait dengan edukasi untuk pengelolaan diet.	x	x
2.	BAB I. Penelitian sebelumnya oleh Uce Lestari dan Rani Astari belum ada di daftar pustaka	8	8
3.	BAB IV Pembahasan: lebih terarah	130	131
3.	Daftar pustaka: dilengkapi	146	147
4	Nomenklatur di BAB II	32	37
5	Tabel di BAB II	25	28
6	Penelitian terkait di BAB I di tambahkan juga yang dari BAB 2	70	75
7	Tambahkan judul atau kata pengantar sebelum memasuki tabel pada tiap tabel di BAB III	77	80

**LEMBAR REVISI****Pembimbing: Melda Elvarida., S.Kep., Ns**

<b>NO</b>	<b>TOPIK PERBAIKAN</b>	<b>HALAMAN TOPIK PERBAIKAN</b>	<b>HALAMAN SETELAH ADA PERBAIKAN</b>
1.	Perhatikan judul pada cover menjadi segitiga terbalik	i, ii	i, ii
2.	Perbaiki penulisan <i>factor</i> menjadi Faktor	46	46
3.	Simpulan dari tabel 3.5 harus sesuai dengan tabel	86	86



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa U**

Universitas  
**Esa U**

Universitas  
**Esa U**

**ggul**

**ggul**

**ggul**