

SATUAN ACARA PENYULUHAN

.

Pokok bahasan	: Diabetes Melitus
Sub pokok bahasan	: Penatalaksanaan keperawatan pasien dengan diabetes melitus
Pertemuan	: 1 x pertemuan
Hari/Tanggal	: Rabu, 08 Februari 2018
Waktu	: 35 menit
Tempat	: Instalansi Unit Gawat Darurat
Sasaran	: Pasien DM

A. Tujuan Pembelajaran

1. Tujuan Pembelajaran Umum

Setelah mengikuti pelajaran tentang penyakit diabetes melitus 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 melitus.

2. Tujuan Pembelajaran Khusus

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, diharapkan sasaran mampu :

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

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. Penatalaksanaan keperawatan pasien diabetes melitus

C. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

Kegiatan	Kegiatan	Waktu
1. Persiapan a. Ruangan b. Media (kursi) c. Peralatan d. Leaflet		5 menit
2. Pelaksanaan a. Menjelaskan pengertian diabetes melitus b. Menyebutkan faktor-faktor penyebab penyakit diabetes mellitus c. Menyebutkan tanda dan gejala-gejala diabetes melitus d. Menyebutkan komplikasi dari diabetes mellitus e. Menjelaskan cara mengurangi faktor diabetes mellitus f. Cara perawatan perawatan kaki dan mengontrol diabetes mellitus	Menyimak dan memberikan kesempatan untuk bertanya	20 menit
3. Evaluasi a. Uraian penjelasan b. Tanya jawab c. Penutup	Menyimak dan berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan Mengerjakan evaluasi	10 menit

D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

E. Media, Alat dan Sumber

1. Media : Leaflet

F. Daftar pustaka :

ADA. (*American Diabetes Association*), (2011). *Standards For Medical Care In Diabetes, Diabetes Care.*

Ernawati, (2013). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melittus Terpadu.* Jakarta. Mitra Wacana Media

Hasdianah, (2014). *Mengenal Diabetes Mellitus Pada Orang Dewasa dan Anak-Anak*, Yogyakarta, Nuha Medika

MATERI PEBELAJARAN

DIABETES MELITUS DAN PERAWATANNYA

A. Pengertian penyakit diabetes melitus.

Diabetes Melitus adalah : sebagai suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemi yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, karena insulin atau keduanya American Diabetes Association. (ADA, 2010)

Diabetes Melitus adalah : gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemi yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin atau keduanya dan menyebabkan komplikasi kronis mikrovaskuler, makrovaskuler dan neuropati. (Yuda Handaya, 2016)

Tipe-tipe penyakit DM

1. Diabetes melitus yang tergantung insulin (DM tipe 1): 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
2. Diabetes melitus yang tidak tergantung pada insulin (DM tipe 2) : 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.

Diabetes melitus tipe 1

1. Faktor genetik /keturunan
2. Imunologi
3. Lingkungan

Diabetes Melitus tipe 2

1. Usia
2. Obesitas
3. Riwayat Keluarga

C. Tanda dan gejala dari penyakit diabetes melitus.

- a. Banyak minum dan mudah haus. Penderita DM banyak buang air kecil sehingga penderita DM juga harus banyak minum, sebab terus menerus dalam keadaan haus.
- b. Banyak kencing
- c. 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.

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 : pengelihatan berkurang
 - c. Ginjal : mudah terkena penyakit ginjal
 - d. Urat syaraf : tegang, kesemutan, rasa baal, keram
 - e. Pembuluh darah : mengecil dan mudah timbul luka

E. Cara perawatan dan mengontrol penyakit diabetes mellitus.

a. Perencanaan makan (diet)

- 1) Jangan mengurangi jadwal makan atau menunda waktu makan karena hal ini akan menyebabkan fluktuasi (ketidakstabilan) kadar gula darah.
- 2) Hindari konsumsi makanan tinggi lemak dan yang mengandung banyak kolesterol LDL, antara lain: daging merah, produk susu, kuning telur, mentega, saus salad dan makanan pencuci mulut berlemak lainnya, dan minuman yang beralkohol serta kaar tinggi garam.

b. Kontrol glukosa darah sewaktu

- 1) Pemeriksaan gula darah secara rutin
- 2) Gula darah sewaktu
- 3) Gula darah puasa
- 4) Gula darah 2 jam setelah puasa

c. Perawatan kaki diabetik

- Periksa kaki setiap hari, apakah ada kulit retak, melepuh, luka, perdarahan
- Bersihkan kaki setiap hari pada waktu makan dengan air bersih dan sabun mandi
- Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu dekat dengan kulit, kemudian kikir agar kuku tidak tajam

- Pakai alas kaki sepatu atau sandal untuk melindungi kuku agar tidak terjadi luka, juga didalam rumah yang tidak sempit
- Gunakan sepatu atau sandal yang baik yang sesuai dengan ukuran dan nyaman untuk dipakai, dengan ruang dalam sepatu yang cukup dengan jari-jari
- 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
- Bila ada luka kecil, obati dan tutup dengan pembalut bersih
- Edukasi perawatan kaki pada pasien dan keluarga yang meliputi kebersihan kaki, perawatan kuku, pemilihan alas kaki, pencegahan dan pengelolaan cedera awal pada kaki

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.