SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Diabetes Melitus
Sub Pokok Bahasan : Perawatan Kaki pada Diabetes Melitus
Sasaran : Pasien Rawat Inap di RSUD Kab. Tangerang
Hari/Tanggal : Kamis, 28 Juni 2018
Waktu : 15 menit
Penyuluh : Ayu Agustiyani., S.Kep.

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan, diharapkan klien mampu melakukan perawatan dan pencegahan komplikasi diabetes melitus.

B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama 15 menit diharapkan lansia mampu:

1. Menjelaskan pengertian perawatan kaki
2. Menyebutkan cara perawatan kaki DM
3. Menyebutkan hal yang mendukung keberhasilan perawatan kaki DM
4. Menjelaskan pengertian VCO *(Virgin Coconut Oil)*
5. Menyebutkan efek farmakologis VCO *(Virgin Coconut Oil)*
6. Menyebutkan manfaat VCO *(Virgin Coconut Oil)*
7. Menyebutkan pemakaian VCO *(Virgin Coconut Oil)*

C. **Materi (**Terlampir)

1. Perawatan kaki
2. Cara perawatan kaki DM
3. Hal yang mendukung keberhasilan perawatan kaki DM
4. Pengertian VCO *(Virgin Coconut Oil)*
5. Efek farmakologis VCO *(Virgin Coconut Oil)*
6. Manfaat VCO *(Virgin Coconut Oil)*
7. Pemakaian VCO *(Virgin Coconut Oil)*

D. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1	Pembukaan: a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu penyuluhan	Ceramah	-	2 menit
2	Pelaksanaan: a. Menjelaskan pengertian perawatan kaki b. Menjelaskan cara perawatan kaki DM c. Menjelaskan hal yang mendukung keberhasilan perawatan kaki DM d. Menjelaskan pengertian VCO *(Virgin Coconut Oil)* e. Menjelaskan efek farmakologis VCO *(Virgin Coconut Oil)* f. Menjelaskan manfaat VCO *(Virgin Coconut Oil)* g. Menjelaskan pemakaian VCO *(Virgin Coconut Oil)*	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tanya jawab	1. Leaflet 2. Lembar balik	10 menit
3	Penutup: a. Evaluasi b. Menyimpulkan materi c. Mengucapkan salam.	Ceramah	-	3 menit

E. Evaluasi

1. Bentuk : Essay
2. Prosedur Evaluasi : Lisan
3. Waktu : 5 menit
4. Jumlah Soal : 6 soal

F. Sumber

Hidayat, Anas R & Nurhayati, Isnani. 2014. *Perawatan Kaki pada Penderita Diabetes Melitus di Rumah.* Jurnal permata Indonesia diakses pada tgl 27 juni 2018 http://www.permataindonesia.ac.id

Lemone, Priscilla.,et.,al. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta – EGC Medical Publisher.

Purwanto. 2014. *Buku Ajar Ilmu Keperwatan Berbasis Herbal*. Jakarta – Diva Press.

Lampiran

PERAWATAN KAKI PADA DIABETES MELITUS

A. Pengertian Perawatan Kaki

Perawatan kaki adalah suatu tindakan yang dilakukan individu baik dalam keadaan kadar gula normal atau naik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebersihan diri, terutama pada bagian kaki.

B. Cara Perawatan Kaki pada Diabetes Melitus

Seorang penderita Diabetes Mellitus (DM) harus selalu memperhatikan dan menjaga kebersihan kaki, melatihnya secara baik walaupun belum terjadi komplikasi. Jika tidak dirawat, dikhawatirkan suatu saat kaki penderita akan mengalami gangguan peredaran darah dan kerusakan syaraf yang menyebabkan berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit, sehingga penderita mudah mengalami cedera tanpa ia sadari.

Dengan kadar glukosa darah yang selalu tinggi dan rasa sakit yang hampir tidak dirasakan, maka luka kecil yang tidak mendapat perhatian akan cepat menjadi borok yang besar. Tanpa pengobatan cukup dan istirahat total, borok di kaki bisa menjadi gangren (busuk). Kadangkala kerusakan di kaki yang makin parah akan berakhir pada amputasi. Masalah yang sering timbul pada kaki, antara lain kapalan, mata ikan, melepuh, cantengan (kuku masuk ke dalam), kulit kaki retak, dan luka akibat kutu air, kutil pada telapak kaki, radang ibu jari kaki (jari seperti martil).

Di bawah ini ada beberapa langkah dalam melakukan perawatan kaki, antara lain sebagai berikut:

1) Area Pemeriksaan Kaki
   a. Kuku jari: periksa adanya kuku tumbuh di bawah kulit (ingrown nail), robekan atau retakan pada kuku.
   b. Kulit: periksa kulit di sela-sela jari (dari ujung hingga pangkal jari), apakah ada kulit retak, melepuh, luka, atau perdarahan

c. Telapak kaki: Periksa kemungkinan adanya luka pada telapak kaki, apakah terdapat kalus (kapalan), palantar warts, atau kulit telapak kaki yang retak (fisura)
d. Kelembaban kulit: periksa kelembaban kulit dan cek kemungkinan adanya kulit berkerak dan kekeringan kulit akibat luka
e. Bau: periksa kemungkinan adanya bau dari beberapa sumber pada daerah kaki

2) Perawatan (mencuci dan membersihkan) kaki
a. Menyiapkan air hangat: uji air hangat dengan siku untuk mencegah cedera.
b. Cuci kaki dengan sabun yang lembut (sabun bayi atau sabun cair) untuk menghindari cedera ketika menyabun.
c. Keringkan kaki dengan handuk bersih, lembut. Keringkan sela-sela jari kaki, terutama sela jari kaki ke-3-4 dan ke-4-5.
d. Oleskan lotion pada semua permukaan kulit kaki untuk menghindari kulit kering dan pecah pecah
e. Jangan gunakan lotion di selasela jari kaki. Karena akan meningkatkan kelembapan dan akan menjadi media yang baik untuk berkembangnya mikroorganisme (fungi).

3) Perawatan kuku kaki
a. Potong dan rawat kuku secara teratur. Bersihkan kuku setiap hari pada waktu mandi dan berikan cream pelembab kuku.
b. Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek atau terlalu dekat dengan kulit, kemudian kikir agar kuku tidak tajam. Jika ragu, Anda bisa meminta bantuan keluarga atau dokter untuk memotong kuku Anda.
c. Hindarkan terjadinya luka pada jaringan sekitar kuku. Bila kuku keras, sulit dipotong, rendam kaki dengan air hangat selama ± 5 menit.

C. Hal yang Mendukung Keberhasilan Perawatan Kaki Diabetes

Beberapa hal yang mendukung keberhasilan perawatan kaki DM adalah sebagai berikut :

1) Diet yang baik dan terukur agar berat badan tidak berlebihan. Usahakan untuk dapat mencapai dan mempertahankan berat badan normal atau bahkan berat badan ideal. Jangan makan makanan dalam porsi yang berlebihan, dan kurangi makan gula atau makanan yang manis serta berlemak tinggi.
2) Olahraga secara teratur dan terukur, agar kelebihan gula dan lemak di dalam tubuh dapat berkurang (diubah menjadi energi gerak). Olahraga yang mendukung perawatan kaki diabetes misalnya adalah senam kaki diabetes.
3) Monitor kadar gula darah Penderita diabetes perlu melakukan monitor kadar gula darah secara rutin.

D. Pengertian VCO

Virgin Coconut Oil (VCO) merupakan minyak kelapa murni yang dihasilkan dari daging buah kelapa tua yang segar. Keunggulan dari minyak ini adalah jernih, tidak berwarna dan tidak mudah tengik.

E. Efek Farmakologis VCO *(Virgin Coconut Oil)*

VCO mengandung pelembab alamiah dan membantu menjaga kelembaban kulit serta baik digunakan untuk kulit kering, kasar dan bersisik. VCO mengandung asam lemak jenuh rantai sedang yang mudah masuk ke lapisan kulit dalam dan mempertahankan kelenturan serta kekenyalan kulit. Asam laurat dan asam kaprat yang terkandung di dalam VCO mampu membunuh virus. Di dalam tubuh, asam laurat diubah menjadi monokaprin. Senyawa ini termasuk senyawa monogliserida yang bersifat sebagai ativirus, antibakteri, antibiotic dan antiprotozoa (Purwanto, 2014).

F. Manfaat VCO (*Virgin Coconut Oil)*

Manfaat minyak kelapa antara lain sebagai perawatan rambut, manfaat minyak kelapa pada perawatan rambut memberikan nutrisi dan vitamin yang baik bagi kesehatan rambut. Perawatan kulit, minyak kelapa mengandung pelembab alami

yang dapat mencegah kering pada kulit tubuh. Menyembukan luka, dengan mengoleskan minyak pada kulit, luka akan tertutup sehingga proses penyembuhan dapat berjalan secara maksimal.

G. Cara Pemakaian VCO *(Virgin Coconut Oil)*

- Tuangkan minyak VCO pada wadah 20 ml atau secukupnya
- Oleskan minyak VCO pada tubuh yang mengalami kekeringan
- Lakukan 2 kali pemberian dalam sehari

Soal

1. Jelaskan pengertian perawatan kaki ?
2. Sebutkan cara perawatan kaki DM ?
3. Sebutkan hal yang mendukung keberhasilan perawatan kaki DM ?
4. Jelaskan pegertian VCO ?
5. Sebutkan efek farmakologis VCO *(Virgin Coconut Oil)?*
6. Sebutkan manfaat VCO *(Virgin Coconut Oil) ?*
7. Sebutkan pemakaian VCO ?

Jawaban:

1. Pengertian perawatan kaki

   Perawatan kaki adalah suatu tindakan yang dilakukan individu baik dalam keadaan kadar gula normal atau naik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebersihan diri, terutama pada bagian kaki.

2. Cara perawatan kaki DM
   a. Area pemeriksaan kaki
   b. Perawatan (mencuci dan membersihkan) kaki
   c. Perawatan kuku kaki

3. Hal yang mendukung keberhasilan perawatan kaki DM
   a. Diit DM
   b. Olahraga
   c. Monitor kadar gula darah

4. Pengertian VCO

   Virgin Coconut Oil (VCO) merupakan minyak kelapa murni yang dihasilkan dari daging buah kelapa tua yang segar. Keunggulan dari minyak ini adalah jernih, tidak berwarna dan tidak mudah tengik.

5. Efek Farmakologis VCO *(Virgin Coconut Oil)*

   VCO mengandung pelembab alamiah dan membantu menjaga kelembaban kulit serta baik digunakan untuk kulit kering, kasar dan bersisik. VCO mengandung asam lemak jenuh rantai sedang yang mudah

masuk ke lapisan kulit dalam dan mempertahankan kelenturan serta kekenyalan kulit

6. Manfaat VCO *(Virgin Coconut Oil)*

   Manfaat minyak kelapa antara lain sebagai perawatan rambut, manfaat minyak kelapa pada perawatan rambut memberikan nutrisi dan vitamin yang baik bagi kesehatan rambut. Perawatan kulit, minyak kelapa mengandung pelembab alami yang dapat mencegah kering pada kulit tubuh.

7. Cara Pemakaian

   - Tuangkan minyak VCO pada wadah 20 ml atau secukupnya
   - Oleskan minyak VCO pada tubuh yang mengalami kekeringan
   - Lakukan 2 kali pemberian dalam sehari