Berikan pelembab kulit dengan "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

Efek Farmakologis VCO

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.

Cara Pemakaian VCO

1. Tuangkan minyak VCO pada wadah 20 ml atau secukupnya
2. Oleskan minyak VCO pada kulit yang mengalami kekeringan
3. Lakukan 2 kali pemberian dalam sehari

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.

Control your Diabetes. For Life.

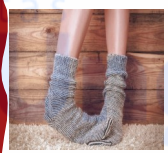
Universitas Esa Unggul

Penyuluh :
Ayu Agustiyani
Profesi Ners
Angkatan IX
Universitas Esa Unggul

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.

Tanda—tanda Gangguan Pada Kaki



Kaki Terasa Dngin

Kesemutan

Kaki Mati Rasa

Kaki Gatal - Gatal

Kram Otot Tungkai

Kulit Kering

Bagaimana Cara Perawatannya ?

1. Area Pemeriksaan Kaki

   Apakah ada tanda—tanda seperti ini

2. Perawatan (mencuci dan membersihkan) kaki

   Dengan cara seperti ini

3. Perawatan Kaki

   Oleskan lotion pada semua permukaan kulit kaki untuk menghindari kulit kering dan pecah pecah

   Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek atau terlalu dekat dengan kulit, kemudian kikir agar kuku tidak tajam.

   Hindarkan terjadinya luka pada jaringan sekitar kuku. Bila kuku keras, sulit dipotong, rendam kaki dengan air hangat selama ± 5 menit.

Hal yang Mendukung Keberhasilan Perawatan Kaki

1. Diet yang baik dan terukur agar berat badan tidak berlebihan.
2. Olahraga secara teratur dan terukur, agar kelebihan gula dan lemak di dalam tubuh dapat berkurang.
3. Monitor kadar gula darah