

LAMPIRAN MATERI

A. PENGERTIAN

Perawatan diri adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan kehidupannya, kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya, seseorang dinyatakan terganggu keperawatannya jika tidak dapat melakukan perawatan diri (Depkes RI, 2012).

B. TUJUAN PERAWATAN DIRI

Tujuan umum perawatan diri adalah untuk mempertahankan perawatan diri, baik secara sendiri maupun dengan menggunakan bantuan, dapat melatih hidup sehat dan bersih dengan cara memperbaiki gambaran atau persepsi terhadap kesehatan dan kebersihan, serta menciptakan penampilan yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan. Membuat rasa nyaman dan relaksasi dapat dilakukan untuk menghilangkan kelelahan serta mencegah infeksi, mencegah gangguan sirkulasi darah, dan mempertahankan integritas pada jaringan (Alimul, 2009).

C. JENIS-JENIS PERAWATAN DIRI

1. Perawatan Mata
2. Perawatan Tangan
3. Perawatan Kaki
4. Perawatan Luka Ulkus

D. CARA-CARA PERAWATAN DIRI

Perawatan diri pada pasien kusta menurut Depkes RI PP&PL (2012) :

1. Perawatan Mata

Untuk mata yang tidak dapat ditutup rapat (*lagofthalmos*). Goresan kain baju, sarung bantal, tangan, daun, debu, rambut, asap dan lain-lain yang dapat merusak mata. Akibatnya, mata akan merah, meradang dan terjadi infeksi yang bisa mengakibatkan kebutaan.

Untuk mencegah kerusakan mata denan :

- a) Memeriksa : sering bercermin untuk melihat apakah ada kemerahan atau benda yang masuk ke mata.
- b) Melindungi : melindungi mata dari debu dan angin yang dapat melukai mata/mengeringkan mata, dengan cara :
 1. Memakai kacamata
 2. Menghindari tugas-tugas dimana ada debu, misalnya mencangkul tanah kering, menuai padi, menggiling padi, bakar sampah, dan lain-lain.
- c) Merawat diri
 1. Tetes mata mengandung *saline*, jika mata sangat kering.
 2. Waktu istirahat, tutup mata dengan sepotong kain basah.

2. Perawatan Tangan

A. Untuk tangan yang mati rasa

Tangan yang mati rasa dapat terluka oleh :

1. Benda panas, seperti gelas kopi panas, cerek, kuahi, rokok, api, bara, api knalpot, dan lain-lain.
2. Benda-benda tajam, seperti kaca, seng, pisau, duri, kawat berduri, paku, gergaji, dan lain-lain.
3. Gesekan dari alat kerja (cangkul), tali tambang seperti pengikat sapi, atau perahu, batu, dan lain-lain.
4. Pegangan yang terlalu kuat pada alat kerja.
 - a) Memeriksa : seringlah berhenti dan periksa tangan dengan teliti apakah ada luka atau lecet yang sekecil apapun.
 - b) Melindungi : lindungilah tangan dari benda yang panas, kasar ataupun tajam, dengan memakai kaos tangan tebal atau alas kain dan mencegah luka dengan membagi tugas rumah tangga supaya orang lain mengerjakan bagian yang berbahaya bagi tangan yang mati rasa.
 - c) Merawat luka : jika ada luka, memar atau lecet sekecil apapun, rawatlah dan istirahatkan bagian tangan itu sampai sembuh.

B. Untuk kulit tangan yang kering

Kekeringan akan mengakibatkan luka-luka kecil yang kemudian terinfeksi. Mencegah kekeringan dengan cara :

- a) Memeriksa : umumnya jika kulit tangan kering sudah disertai dengan mati rasa. Oleh karena itu selalu periksa kemungkinan adanya kekeringan, retak dan kulit pecah-pecah yang tidak terasa.

b) Melindungi : merendam selama 20 menit setiap hari dalam air, menggosok bagian kulit yang tebal kemudain langsung (tanpa dikeringkan terlebih dahulu) mengolesi dengan minyak kelapa atau minyak lain untuk menjaga kelambaban kulit.

C. Untuk jari tangan yang bengkok

Kalau dibiarkan bengkok, sendi akan menjadi kaku dan otot akan memendek sehingga jari akan menjadi lebih kaku dan tidak dapat digunakan, serta dapat menyebabkan luka. Untuk mencegahnya dengan cara :

a) Memeriksa : tangan secara rutin untuk luka yang mungkin terjadi akibat penggunaan tangan dengan jari yang bengkok.

b) Melindungi : menggunakan alat bantu untuk aktivitas sehari-hari yang dimodifikasi untuk digunakan oleh jari bengkok.

c) Merawat : sesering mungkin setiap hari memakai tangan lain untuk meluruskan sendi-sendinya dan mencegah supaya jangan sampai terjadi kekauan lebih berat dengan cara :

1. Taruh tangan diatas paha, luruskan dan bengkokan jari berulang kali.

2. Pegang ibu jari dengan tangan lain dan gerakkan sendiri supaya tidak kaku.

3. Jika ada kelemahan pada jari, kuatkan dengan cara taruh tangan di meja atau paha, pisahkan dan rapatkan jari berulang

kali. Ikat jari dengan 2-3 karet gelang, lalu pisahkan dan rapatkan jari berulang kali (jari ke 2 s/d 5).

3. Perawatan Kaki

A. Untuk kaki yang semper

Kalau kaki semper dibiarkan tergantung, otot pergelangan kaki bagian belakang (achilles) akan memendek sehingga kaki itu tetap tidak bisa diangkat. Jari-jari kaki akan terseret dan luka. Dan oleh karena kaki itu miring waktu melangkah akan mudah terjadi ulkus dibelakang jari kaki ke 4 dan 5. Untuk mencegahnya dengan cara :

- a) Memeriksa : apakah terdapat luka atau tidak.
- b) Melindungi : untuk mencegah agar kaki yang semper (lumpuh) tidak bertambah cacat maka dianjurkan : selalu memakai sepatu supaya jari-jari tidak terseret dan luka. Angkat lutut lebih tinggi waktu berjalan. Pakai tali karet antara lutut dan sepatu guna mengangkat kaki bagian depan waktu berjalan.
- c) Merawat : kaki semper agar tidak makin parah dengan cara, duduk dengan kaki lurus ke depan, pakailah kain panjang atau sarung yang disangkutkan pada bagian depan kaki itu dan tarik ke arah tubuh. Jika kelemahan saja yang terjadi, kerjakan latihan ikatlah karet (dari ban dalam) pada tiang atau kaki meja, dan tarik tali karet itu dengan punggung kaki, lalu tahan beberapa saat dan kemudian ulangi beberapa kali.

B. Untuk kulit kaki yang tebal dan kering

Kulit yang kering akan mengakibatkan luka-luka kecil yang kemudian terinfeksi. Untuk mencegahnya dengan cara :

a) Memeriksa : secara rutin apakah ada bagian kaki yang kering mengalami retak dan luka.

b) Melindungi dan merawat : mencegah kulit kering dengan cara, merendam kaki selama 20 menit setiap hari dalam air biasa. Menggosok bagian yang menebal dengan batu gosok kemudian langsung mengolesi (tanpa dikeringkan terlebih dahulu) dengan minyak kelapa untuk menjaga kelembaban kulit.

C. Untuk kaki yang mati rasa

Kaki yang bisa terluka oleh :

1. Benda tajam, seperti kacang, seng, pisau, duri, kawat berduri, paku, gergaji dan lain-lain.
2. Gesekan dari sepatu/sandal yang terlalu besar ataupun kecil, batu dalam sepatu dan lain-lain.
3. Tekanan tinggi pada telapak kaki antara lain karena terlalu lama berdiri, terlalu lama tanpa gerak, berjalan terlalu jauh atau terlalu cepat, jongkok yang lama dan sebagainya.

Untuk mencegahnya dengan cara :

a) Memeriksa : sering berhenti dan memeriksa kaki dengan teliti apakah ada luka atau memar atau lecet yang kecil sekalipun.

b) Melindungi : lindungi kaki dengan selalu memakai alas kaki, membagi tugas rumah tangga supaya orang lain mengerjakan bagian yang berbahaya bagi kaki yang mati rasa, memilih alas kaki yang cocok, ialah : yang empuk di dalam, keras dibagian bawah supaya benda tajam tidak dapat tembus, tidak mudah terlepas (ada tali di belakang), tidak perlu sepatu khusus, tetapi hati-hati kalau memilih sepatu/sandal di pasar, modifikasi jika perlu.

c) Merawat : cegah terjadinya luka dengan cara kalau ada luka, memar atau lecet kecil, langsung rawat dan istirahatkan bagian kaki itu sampai sembuh, yaitu istirahatkan kaki (jangan sekali-kali diinjakan).

4. Perawatan luka ulkus

Luka ulkus terjadi karena menginjak benda tajam, panas, atau kasar, atau ada memar yang tidak dihiraukan karena pasien tidak merasa sakit/mati rasa. Kaki tetap dipakai untuk berjalan, sementara kaki menampung beban berat badan. Akibatnya luka tersebut semakin rusak/hancur. Sebenarnya luka dapat sembuh sendiri bila diistirahatkan selama beberapa minggu.

Perawatan yang tepat ialah bersihkan luka dengan sabun, kemudian rendam kaki dalam air selama 20-30 menit, gosok bagian pinggir luka yang menebal dengan batu apung. Setelah dikeluarkan dari air, beri minyak bagian kaki yang tidak luka, balut, lalu istirahatkan bagian

kaki itu (jangan diinjakan pada waktu berjalan, berjalanlah pincang, pakai tongkat, kruk atau sepeda).



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul

EVALUASI

1. Apa pengertian dari perawatan diri ?
2. Apa tujuan dari perawatan diri ?
3. Sebutkan jenis-jenis perawatan diri ?
4. Demostrasikan cara perawatan mata ?
5. Demostrasikan cara perawatan melindungi tangan dan kaki ?
6. Demostrasikan cara perawatan kulit ?
7. Demostrasikan cara perawatan jari-jari tangan ?
8. Demostrasikan cara perawatan kaki yang simper ?
9. Demostrasikan cara perawatan kaki yang mati rasa ?
10. Demostrasikan cara pemeriksaan tangan dan kaki setelah berkatifitas pada malam hari ?
11. Demostrasikan perawatan luka borok ?