

[illegible]

*Lampiran 2 Surat Pengantar***SURAT PENGANTAR**

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Mutiara Anisa Tidar Dewi / P17250221014

Alamat : Ds. Tladan Rt 11 Rw 02 Kec. Kawedanan Kab. Magetan

Telp : 089518825357

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Kampus Kab.Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN PERAWATAN KAKI DI PUSKESMAS SUKOSARI KABUPATEN PONOROGO”.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 07 Januari 2025

*Lampiran 3 Lembar Persetujuan***LEMBAR PERSETUJUAN*****(Informed Consent)***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia bekerjasama dalam karya tulis ilmiah (studi kasus) yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN PERAWATAN KAKI DI PUSKESMAS SUKOSARI KABUPATEN PONOROGO”.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerja sama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 23 April 2025



Responden

Lampiran 4 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN**

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418

Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550

Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

Ponorogo, 14 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/104/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Sukosari
Kabupaten Ponorogo
Di
P O N O R O G O

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: PP.06.02/F.XIII.15.6/233/2025 tanggal 25 Maret 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Mutiara Anisa Tidar Dewi
NIM : P17250221014
Judul : Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Mellitus Dengan Defisit Pengetahuan Perawatan Kaki Di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo
Pelaksana : 1 (Satu) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikian untuk menjadi perhatian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 197602062002122012

Tembusan :

1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang
2. Arsip

Lampiran 5 Surat Keterangan Permohonan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SUKOSARI

Jl. Gunung Wil No. 30, Sukosari, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491
Telepon. (0352) 484677

Laman puskesmas.ponorogo.go.id/sukosari, Pos-el : puskesmassukosari@gmail.com

Babadan, 23 April 2025

Nomor : 400.7.4.5/KRP/104/405.09.06/2025
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Permohonan Kegiatan Penelitian.
di
Puskesmas Sukosari

Yth. **Mutiara Anisa Tidar Dewi**
Tladan Timur, RT 011 RW 002, Desa Tladan, Kec. Kawedanan
Kabupaten Magetan.

Menindaklanjuti surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo

Nomor.400.7/KRP/104/405.09/2025 tanggal 14 April 2025 perihal Rekomendasi
Ijin Penelitian,

Maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami memberikan ijin kepada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Poltekes Kemenkes Malang.
a.n **Mutiara Anisa Tidar Dewi**, untuk melakukan Penelitian dengan thema "**Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Defisit Pengetahuan Perawatan Kaki Di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo**"

dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mematuhi protokol kesehatan
2. Sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai dalam Penelitian yang dilaksanakan.
3. Sehubungan dengan perubahan Perda tarif pada Puskesmas, maka biaya praktek mengacu pada perjanjian kerja sama antara Dinas Kesehatan dengan Poltekes Kemenkes Malang.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk menjadi landasan pelaksanaan penelitian, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

KEPALA PUSKESMAS SUKOSARI

Desiana Medya. A.L., SKM, M.Kes.
Penata Tingkat I
NIP. 198012162006042016

Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SUKOSARI

Jl. Gunung Wil No. 30, Sukosari, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491
Telepon. (0352) 484677

Laman puskesmas.ponorogo.go.id/sukosari, Pos-el : puskesmassukosari@gmail.com

Babadan, 7 Mei 2025

Nomor : 400.7.4.5/KRP/1306/405.09.06/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desiana Medya. A.L, SKM, M.Kes
NIP : 198012162006042016
Jabatan : Kepala Puskesmas Sukosari

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Mutiara Anisa Tidar Dewi**
NIM : P17250221014
Program Studi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian selama 2 (dua) minggu di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo dengan thema **"Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Dengan Defisit Pengetahuan Perawatan Kaki Di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo"**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

KEPALA PUSKESMAS SUKOSARI

Desiana Medya. A.L, SKM, M.Kes.
Penata Tingkat I
NIP. 198012162006042016

Lampiran 7 Lembar Observasi Perilaku Perawatan Kaki DM

No.	Soal	Hari Ke-1 Pre Test	Hari Ke -7 Post Test
		0/1	0/1
1.	Obat diabetik harus diminum teratur untuk mencegah komplikasi Kaki Diabetik	1	1
2.	Kaki harus dicuci setiap hari	0	1
3.	Air hangat dapat digunakan untuk mencuci kaki	0	1
4.	Suhu air harus diperiksa sebelum mencuci kaki	0	1
5.	Kaki harus dikeringkan dengan benar setelah dicuci	0	1
6.	Bedak tabur dapat digunakan untuk area disela jari kaki agar kering	0	1
7.	Menjaga kulit kaki tetap lembab untuk mencegah kulit kaki kering	1	1
8.	Pelembab sebaiknya tidak diaplikasikan di antara sela jari kaki	0	1
9.	Kaos kaki harus diganti setiap hari	1	1
10.	Kuku kaki harus di potong lurus mengikuti bentuk jari	1	1
11.	Kaki harus diperiksa setidaknya setiap hari	1	1
12.	Pasien diabetes harus menggunakan sepatu/sandal yang nyaman	1	1
13.	Bagian dalam sepatu/sandal harus diperiksa sebelum digunakan	1	1
14.	Pasien diabetes tidak boleh berjalan tanpa menggunakan alas kaki	0	1
15.	Pasien diabetes seharusnya melakukan konsultasi ke dokter jika menemukan kaki yang kemerahan, melapuh, tergores atau ada luka.	1	1
Jumlah		8	15
		$\frac{8}{15} \times 100\% = 53,3 \%$ (Pengetahuan Rendah)	$\frac{15}{15} \times 100\% = 100 \%$ (Pengetahuan Baik)

$$\text{Skor Kuisisioner} = \frac{\text{Skor yang di dapat (Sp)}}{\text{Skor Maksimal (Sm)}} \times 100\%$$

Interprestasi Hasil:

Skor 0%-55 Pengetahuan rendah

Skor 56%-75% Pengetahuan cukup

Skor 76%-100% Pengetahuan baik

Lampiran 8 Lembar Jadwal Kegiatan Harian

No	Pertemuan Ke-	Topik	Waktu
1.	Pertemuan Ke-1	- Melakukan BHSP pada pasien dan inform consent, - Melakukan pengkajian serta memberikan kuisioner untuk mengetahui nilai pengetahuan - Melakukan anamnese dan pemeriksaan fisik - Memeriksa kadar gula darah acak pasien	45 Menit
2.	Pertemuan Ke-2	- Mengidentifikasi keadaan pasien / keluhan pasien - Melakukan pemeriksaan gula darah acak - Memberikan edukasi kesehatan mengenai DM dan Edukasi tentang perawatan kaki -	45 Menit
3.	Pertemuan Ke-3	- Mengidentifikasi keadaan pasien/ keluhan pasien - Melakukan pemeriksaan gula darah - Mengobservasi pengetahuan pasien dengan tanya jawab	45 Menit
4.	Pertemuan Ke-4	- Mengidentisikasi keadaan pasien/ keluhan pasien - Melakukan pemeriksan gula darah - Mengobservasi pengetahuan dan perilaku pasien	45 Menit
5.	Pertemuan Ke-5	- Mengidentifikasi keadaan pasien/ keluhan pasien - Melakukan pemeriksaan gula darah - Mengobservasi pengetahuan dan perilaku pasien	45 Menit
6.	Pertemuan Ke-6	- Mengidentifikasi keadaan pasien/ keluhan pasien - Melakukan pemeriksaan gula darah - Mengobservasi pengetahuan dan perilaku pasien	45 Menit
7.	Pertemuan Ke-7	- Mengidentifikasi keadaan pasien/ keluhan pasien - Melakukan pemeriksaan gula darah - Mengevaluasi pengetahuan dengan melakukan pengisian kembali kuisioner tentang perawatan kaki. - Mengevaluasi perilaku kesehatan pasien	45 Menit

Lampiran 9 Lembar Evaluasi Penerapan Edukasi Perawatan kaki

No	Tindakan	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
1.	Mampu menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, tujuan perawatan kaki, akibat jika tidak melakukan perawatan kaki, dan pencegahan luka DM	0	1	1	1	2	2	2
2.	Melakukan pemeriksaan kaki setiap hari (Kemerahan, nyeri, panas)	0	1	1	1	1	2	2
3.	Membersihkan dan mencuci kaki setiap hari menggunakan air dan sabun.	0	0	1	1	2	2	2
4.	Mengeringkan kaki menggunakan handuk yang lembut hingga sela sela jari kaki	0	0	1	1	2	2	2
5.	Memberikan cream lotion pada kaki agar tetap lembab	0	0	1	1	1	2	2
6.	Memotong kuku kaki maksimal 1 x dalam seminggu sesuai bentuk kuku kaki	0	0	1	1	1	1	2
7.	Memeriksa alas kaki dari benda asing sebelum memakainya	2	2	2	2	2	2	2
8.	Menggunakan alas kaki setiap beraktivitas	0	1	1	2	2	2	2
9.	Melakukan pemeriksaan gula darah	1	2	2	2	2	2	2
10.	Melakukan aktivitas fisik secara rutin	0	1	1	1	2	2	2
Jumlah		3	8	12	13	17	19	20

Keterangan :

Tidak dilakukan atau disebutkan = 0

Tidak dilakukan atau tapi disebutkan = 1

Dilakukan Atau disebutkan = 2

Keterangan

1-6 = Perilaku Kurang

6 – 13= Perilaku Cukup

13 – 20 = Perilaku Baik

Lampiran 10 Lembar Observasi GDA Harian

No.	Hari/ Tanggal	Hasil
1.	Rabu, 23 April 2025	206 mg/dl
2.	Kamis, 24 April 2025	157 mg/dl
3.	Jumat, 25 April 2025	160 mg/dl
4.	Sabtu, 26 April 2025	188 mg/dl
5.	Minggu, 27 April 2025	191 mg/dl
6.	Senin, 28 April 2025	184 mg/dl
7.	Selasa, 29 April 2025	177 mg/dl

*Lampiran 11 Format Kuisisioner***KUISISIONER****Petunjuk Pengisian :**

Pertanyaan pada kuisisioner ditunjukkan langsung kepada responden. Istilah pertanyaan berikut dan diberikan tanda pada jawaban sesuai.

A. Data Diri Responden

1. Nama :
 2. Usia :
 3. Jenis kelamin :
 4. Alamat :
 5. Riwayat Penyakit :
 6. Pendidikan Terakhir :
- | | |
|------------------|--------------------------|
| Tidak Sekolah | ☐ |
| SD/ MI | ☐ |
| SMP/ MTS | ☐ |
| SMA/MA | ☐ |
| Perguruan Tinggi | ☐ |

Pertanyaan pada kuisioner ditunjukkan langsung kepada responden. Istilah pertanyaan berikut diberikan tanda check list (✓) pada jawaban sesuai.

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Obat diabetik harus diminum teratur untuk mencegah komplikasi Kaki Diabetik		
2.	Kaki harus dicuci setiap hari		
3.	Air hangat dapat digunakan untuk mencuci kaki		
4.	Suhu air harus diperiksa sebelum mencuci kaki		
5.	Kaki harus dikeringkan dengan benar setelah dicuci		
6.	Bedak tabur dapat digunakan untuk area disela jari kaki agar kering		
7.	Menjaga kulit kaki tetap lembab untuk mencegah kulit kaki kering		
8.	Pelembab sebaiknya tidak diaplikasikan diantara sela jari kaki		
9.	Kaos kaki harus diganti setiap hari		
10.	Kuku kaki harus di potong lurus mengikuti bentuk jari		
11.	Kaki harus diperiksa setidaknya setiap hari		
12.	Pasien diabetes harus menggunakan sepatu yang nyaman		
13.	Bagian dalam sepatu harus diperiksa sebelum digunakan		
14.	Pasien diabetes tidak boleh berjalan tanpa menggunakan alas kaki		
15.	Pasien diabetes seharusnya melakukan konsultasi ke dokter jika menemukan kaki yang kemerahan, melapuh, tergores atau ada luka.		
Total			

Keterangan :

$$\text{Skor Kuisioner} = \frac{\text{Skor yang di dapat (Sp)}}{\text{Skor Maksimal (Sm)}} \times 100\%$$

Interprestasi Hasil :

- Skor 0%-55% Pengetahuan rendah
- Skor 56%-75% Pengetahuan cukup
- Skor 76%-100% Pengetahuan baik

Lampiran 12 SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PERAWATAN KAKI DM
PADA PENDERITA DM TIPE II (TANPA LUKA)

1. Judul
Perawatan Kaki Diabetes Mellitus
2. Pokok Bahasan
Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2
3. Sub Pokok Bahasan
Cara Perawatan Kaki Pada Penderita DM Tipe 2 (Tanpa Luka)
4. Alokasi Waktu
1 x 30 menit
5. Tempat
Rumah Pasien
6. Sasaran
 - a. Penyuluhan : Keluarga Pasien
 - b. Program : Pasien
7. Hari/Tanggal
24 April 2025
8. Hadir
3 Peserta
- A. TUJUAN INATRUKSIONAL UMUM
Setelah di berikan penyuluhan selama $\pm$ 30 menit, tentang cara perawatan kaki DM di rumah pasien, di harapkan pasien dan keluarga (sasaran) mengerti dan dapat melakukan cara perawatan kaki DM dengan benar dan rutin, serta keluarga pasien dapat memberikan dukungan pada anggota keluarga yang sakit.
- B. TUJUAN INATRUKSIONAL KHUSUS
Setelah mendapatkan penyuluhan peserta dapat:
 1. Klien mampu memahami pengertian diabetes mellitus
 2. Klien mampu memahami pengertian perawatan kaki diabetes mellitus

3. Klien mampu memahami hal yang harus dilakukan ketika menderita penyakit diabetes mellitus.
4. Klien mampu memahami tentang tujuan perawatan diabetes mellitus.
5. Klien mampu memahami tentang bahaya jika tidak melakukan perawatan kaki diabetes mellitus.
6. Klien mampu memahami tentang Cara Perawatan kaki diabetik.

C. MATERI

1. Pengertian diabetes mellitus
2. Pengertian perawatan kaki diabetes mellitus
3. Hal yang harus dilakukan ketika menderita penyakit diabetes mellitus
4. Tujuan Perawatan Kaki Diabetes Melitus
5. Bahaya jika tidak melakukan perawatan kaki
6. Cara Perawatan Kaki Diabetes Melitus

B. METODE

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab
4. Penutup

C. MEDIA DAN ALAT

1. Leaflet
2. Alat peraga

D. KEGIATAN PENYULUHAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	
		PENYAJI	PESERTA
1.	5 Menit	• Pembukaan • Salam pembukaan • Perkenalan • Kontrak waktu • Menjelaskan tujuan • Menyebutkan materi yang diberikan • Menanyakan kesiapan peserta • Apresiasi dengan cara menggali pengetahuan	• Menjawab salam • Peserta mengenal perawat • Peserta bersedia • Peserta mengerti tujuan • Sebagian anggota keluarga sudah tau tentang DM serta perawatan kaki dan sebagian lagi belum. • Peserta sudah siap

		yang dimiliki pasien dan keluarga tentang penyakit DM dan Perawatan Kaki	
2.	30 Menit	Penyajian materi dan demonstrasi	Memperhatikan
3.	10 Menit	Sesi tanya jawab	Bertanya
4.	5 Menit	Penutup • Menanyakan kembali hal hal yang sudah dijelaskan mengenai penyakit DM dan cara perawatan kaki pada penderita DM yang benar. • Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah di bahas • Menyampaikan harapan • Memberikan salam penutup	• Menjawab pertanyaan • Peserta mendengarkan • Peserta menjawab salam

E. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur

- Kesiapan memberi materi penyuluhan
- Media dan alat memadai
- Setting sesuai dengan kegiatan penyuluhan

2. Evaluasi Proses

- Kesiapan penyuluhan dilakukan sesuai jadwal yang direncanakan
- Partisipan berperan aktif selama proses penyuluhan
- Pasien dan keluarga kooperatif dan aktif berpartisipasi selama proses penyuluhan.

3. Evaluasi Hasil

- Lisan : setelah mengikuti penyuluhan maka pasien dan keluarga mampu menjawab 80 % pertanyaan yang dianjurkan oleh penyuluhan pada saat evaluasi.

MATERI

PERAWATAN KAKI DIABETES MELLITUS

1. Pengertian Diabetes Mellitus

Diabetes adalah bahasa Yunani yang berarti mengalirkan/mengalihkan. Mellitus adalah kata latin untuk madu atau gula. Jadi Diabetes Mellitus adalah penyakit dimana seseorang mengeluarkan/mengalirkan sejumlah urine yang terasa manis. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar gula dalam darah yang lebih tinggi dari batas normal.

Diabetes melitus (kencing manis) adalah penyakit yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah dan mengeluarkan banyak urin pada malam hari akibat kurangnya insulin yang dihasilkan oleh pankreas untuk pembakaran atau metabolisme karbohidrat.

2. Cara mencegah Komplikasi Diabetes Mellitus

Untuk mencegah komplikasi diabetes melitus, penting untuk menerapkan langkah langkah berikut ;

- a. Minum obat secara teratur; mengkonsumsi obat sesuai anjuran dokter merupakan salah satu pencegahan yang sangat penting bagi penderita diabetes melitus untuk mencegah kaki diabetes. Obat diabetes membantu menjaga gula darah dalam kisaran normal sehingga mengurangi resiko kerusakan saraf dan pembuluh darah.
- b. Mengontrol kadar gula darah. Melakukan pengecekan kadar gula darah secara rutin untuk memastikan kadar gula darah tetap dalam batas normal.
- c. Menerapkan pola makan sehat. Pasien dengan diabetes harus menerapkan diet yang sesuai dengan tujuan untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup.
- d. Beraktivitas fisik secara teratur. Pasien dengan diabetes harus melakukan olahraga rutin minimal 30 menit per hari, untuk membantu tubuh menggunakan insulin lebih efektif.
- e. Menjaga berat badan ideal. Pertahankan berat badan yang sehat untuk mengurangi resiko komplikasi diabetes melitus.

- f. Mengelola stress dengan baik. Pasien diabetes yang tidak mampu mengelola stress dengan baik dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Kelola stress melalui teknik relaksasi, atau aktivitas yang menyenangkan.
- g. Pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pasien dengan diabetes sebaiknya melakukan pemeriksaan mata, kaki dan organ lainnya secara berkala untuk mendeteksi dini tanda tanda komplikasi.

3. Pengertian Perawatan Kaki Diabetes Mellitus

Perawatan Kaki DM Merupakan Perawatan diri bagi penderita DM adalah upaya-upaya yang dilakukan oleh klien atau keluarga untuk mempertahankan kondisi penderita agar tetap optimal dan mencegah terjadinya kaki diabetik.

4. Hal Yang Harus Dilakukan Ketika Menderita Penyakit Diabetes Mellitus

Karena Diabetes Melitus adalah penyakit kronis, maka memerlukan penanganan yang serius, terprogram dan telaten untuk mencegah terjadinya komplikasi tersebut. Penanganan Diabetes Melitus atau kencing manis biasa dikenal dengan 5 pilar DM yang wajib ditaati penderita adalah sebagai berikut:

- 1. Mengikuti penyuluhan kesehatan
- 2. Mengikuti program pengaturan makan
- 3. Melakukan olahraga atau aktifitas fisik minimal 30 menit tiap hari
- 4. Mentaati program pengobatan
- 5. Rutin periksa kadar gula darah

Selain hal tersebut di atas anda juga memerlukan keterampilan dan perawatan pencegahan dampak lebih lanjut dari penyakit Diabetes

5. Tujuan Perawatan Kaki Diabetes Melitus

- a. Agar penderita dapat mempertahankan kondisi tubuhnya dengan optimal.
- b. Mencegah komplikasi akut dan kronis.
- c. Meningkatkan kualitas hidup.

6. Bahaya Jika Tidak Dilakukan Perawatan Kaki Diabetes Melitus

- a) Terjadi injury/cedera / luka
- b) Dapat menyebabkan munculnya penyakit-penyakit lain
- c) Terganggunya aktivitas
- d) Perubahan fungsi organ

7. Cara Perawatan Kaki Diabetes Melitus

Persiapan alat:

- a. Air hangat
- b. Sabun, sikat halus (bila perlu)
- c. Handuk lembut
- d. Lotion/pelembab
- e. Gunting kuku
- f. Cermin
- g. Kaos kaki/ alas kaki

Langkah-langkah perawatan kaki DM:

1. Lakukan pemeriksaan kaki (kuku jari, kulit, telapak kaki, kelembaban kulit, bau), kemungkinan adanya perubahan warna (pucat, kemerahan), bentuk (pecah-pecah, lepuh, kapalan, luka), dan suhu (dingin, lebih panas).
2. Bersihkan kaki dengan air hangat dan sabun, bila perlu gunakan sikat halus.
3. Keringkan dengan handuk lembut, terutama pada bagian sela-sela jari kaki.
4. Setelah kaki benar-benar sudah kering, oleskan lotion/pelembab agar membuat kaki tidak kering. Tetapi, jangan oleskan lotion pada bagian sela-sela jari kaki karena akan meningkatkan kelembaban pada bagian tersebut dan menyebabkan perkembangan jamur.
5. Potong dan rawat kuku dengan tepat secara teratur minimal 1 minggu sekali. Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek atau terlalu dekat dengan kulit. Kemudian kikir kuku agar kuku tidak tajam.

6. Pakailah alas kaki yang nyaman dengan ukuran yang pas. Periksa alas kaki sebelum dipakai. Lepas alas kaki setiap 4-6 jam dan gerakkan pergelangan dan jari-jari kaki agar aliran darah lancar.
7. Bila perlu gunakan kaos kaki yang kering dan bersih untuk lebih melindungi kaki.

Lampiran 13 SOP Perawatan Kaki

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PERAWATAN KAKI DM (TANPA LUKA) PADA PENDERITA DIABETES MELITUS
TUJUAN	- Mencegah luka dikaki pada pasien Diabetes Melitus - Merawatan kaki secara mandiri
INDIKASI	Pasien penderita Diabetes Melitus tanpa luka
PROSEDUR PELAKSANAAN	1. Tahap Pra Interaksi a) Melakukan informed consent & verifikasi data b) Mencuci tangan c) Persiapan alat : 1) Air hangat 2) Sabun 3) Handuk lembut 4) Lotion / pelembab 5) Gunting kuku 6) Cermin 7) Kaos kaki 2. Tahap orientasi a) Memberikan salam terapeutik b) Menjelaskan tujuan prosedur dan prosedur tindakan pada klien c) Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan 3. Tahap kerja a) Menjelaskan prosedur pada klien b) Melakukan perawatan kaki (kuku jari, kulit, telapak kaki, kelembaban kulit, bau), kemungkinan adanya perubahan warna (pucat, kemerahan) dan duhu (dingin, lebih panas). c) Bersihkan kaki menggunakan air hangat atau air biasa dan sabun. d) Keringkan dengan handuk lembut, terutama pada bagian sela-sela jari kaki. e) Setelah kaki benar benar sudah kering, oleskan lotion/ pelembab agar membuat kaki tidak kering. Tetapi, jangan oleskan lotion pada bagian sela-sela jari kaki karena akan meningkatkan kelembaban pada bagian tersebut dan menyebabkan perkembangan jamur. f) Potong dan rawat kuku dengan tepat secara teratur minimal 1 minggu sekali. Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek atau terlalu dekat dengan

	kulit. Kemudian kikir kuku agar kuku tidak tajam. g) Pakailah alas kaki yang nyaman dengan ukuran yang pas. Periksa alas kaki sebelum dipakai. Lepas alas kaki setiap 4-6 jam dan gerakkan pergelangan dan jari-jari kaki agar aliran darah lancar. h) Bila perlu gunakan kaos kaki yang kering dan bersih untuk lebih melindungi kaki. 4. Tahap terminasi a) Mengevaluasi tindakan yang dilakukan b) Membereskan alat alat.
--	--

Lampiran 14 Poster

PERAWATAN KAKI DIABETES MELITUS



1 Diabetes Mellitus

Diabetes melitus (kencing manis) adalah penyakit yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah. Gejala dari DM mengeluarkan banyak urin pada malam hari, Terasa Lapar, dan Sering merasa Haus.

2 PERAWATAN KAKI DM

Perawatan Kaki DM Merupakan Perawatan diri bagi penderita DM adalah upaya-upaya yang dilakukan oleh klien atau keluarga untuk mempertahankan kondisi penderita agar tetap optimal dan mencegah terjadinya kaki diabetik.

3 Hal Yang Harus Dilakukan Penderita Diabetes Mellitus

- Mengikuti penyuluhan kesehatan
- Mengikuti program pengaturan makan
- Melakukan olahraga atau aktifitas fisik minimal 30 menit tiap hari
- Mentaati program pengobatan
- Rutin periksa kadar gula darah

4 Tujuan Perawatan Kaki Diabetes Melitus

- Agar penderita dapat mempertahankan kondisi tubuhnya dengan optimal.
- Mencegah komplikasi akut dan kronis.
- Meningkatkan kualitas hidup.

5 Bahaya Jika Tidak Dilakukan Perawatan Kaki

- Terjadi injury/cedera / luka
- Dapat menyebabkan munculnya penyakit-penyakit lain
- Terganggunya aktivitas
- Perubahan fungsi organ

6 Melakukan Perawatan Kaki

Melakukan Perawatan Kaki setiap Hari dapat mencegah Terjadinya Komplikasi Diabetes Melitus. Seperti Kaki Diabetik.

BAGAIMANA CARA PERAWATAN KAKI DIABETES






Berikan pelembab/ lotion (body lotion) pada daerah kaki yang kering agar kulit tidak menjadi retak, tapi jangan disela-selajari kaki karena akan lembab dan dapat menimbulkan jamur

Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu dekat dengan kulit, kemudianikir agar kuku tidak tajam

Pakai alas kaki sepatu atau sandal untuk melindungi kaki agar tidak terjadi luka

Bersihkan kaki setiap hari dengan air bersih dan sabun mandi

Gunakan sepatu atau sandal yang baik, sesuai dengan ukuran dan enak untuk dipakai, dengan ruang sepatu yang cukup untuk jari-jari

Periksa apakah ada tanda-tanda radang. Segera ke Dokter bila kaki mengalami luka

Periksa sepatu sebelum dipakai, apakah ada kerikil, benda-benda tajam seperti jarum dan duri

Bila ada luka kecil, obati luka dan tutup dengan kain atau kassa bersih

www.p2ptm.kemkes.go.id

[f @p2ptmkemenkesRI](#)

[@p2ptmkemenkesRI](#)

[@p2ptmkemenkesRI](#)

Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup (Curriculum Vitae)

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(CURICULUM VITAE)**

DATA PRIBADI



Nama	: Mutiara Anisa Tidar Dewi
Tempat, Tanggal Lahir	: Magetan, 10 April 2003
Alamat	: Desa Tladan RT 11 RW 02 Kec.Kawedanan Kab.Magetan
Agama	: Islam
Nama Ayah	: Darminto
Nama Ibu	: Suparti
No. Telp (HP)	: 089518825357
Email	: mutiaraanisa2018@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Darma Wanita
2. SD Negeri Tladan 1
3. MTsN 4 Magetan
4. SMA Negeri 1 Kawedanan
5. Sedang menyelesaikan program studi Diploma III Keperawatan di poltekkes kemenkes malang kampus VI Ponorogo.