



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202342465, 8 Juni 2023

Pencipta
Nama : **Dr. Ida Leida Maria, SKM, MKM, M.Sc.PH, Dr. Ridwan Mochtar Thaha, M.Sc dkk**
Alamat : **Komp. Dosen Unhas Blok AC.15, Makassar, Sulawesi Selatan, 90245**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta
Nama : **UNIVERSITAS HASANUDDIN**
Alamat : **Gedung Rektorat Lt. 6 Kantor HKI Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10, Makassar, Sulawesi Selatan, 90245**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Buku Panduan/Petunjuk**
Judul Ciptaan : **PENCEGAHAN DAN PERAWATAN LUKA KAKI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **10 Mei 2023, di Makassar**
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**
Nomor pencatatan : **000475390**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Ida Leida Maria, SKM, MKM, M.Sc.PH	Komp. Dosen Unhas Blok AC.15
2	Dr. Ridwan Mochtar Thaha, M.Sc	Komp. Dosen Unhas Blok AC.15
3	Dr. Wahiduddin, SKM, M.Kes	BTN Bumi Bung Permai Blok A6/7
4	Saldy Yusuf., S.Kep.,Ns.,MHS.,PhD.	Jl. Syekh Yusuf V No 3
5	Bustanul Arifin, S.Farm, Apt, M.Sc, MPH, Ph.D	Cozy De Kost, Jl. Perintis Kemerdekaan VI No. 51
6	Andi Selvi Yusnitasari, SKM., M.Kes.	BTP Blok D NO. 75, Tamalanrea
7	Marini Amalia Mansur, S.Gz., MPH	Jl. Sangkur No. 71/21 Cokonuri
8	Dr. dr. Sri Achadi Nugraheni, M.Kes	Tegalsari Barat III No. 31





BUKU PEDOMAN



Pencegahan dan Perawatan Luka Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus





TIM PENYUSUN

Penulis

IDA LEIDA MARIA
RIDWAN MOCHTAR THAHA
WAHIDUDDIN
SALDI YUSUF
BUSTANUL ARIFIN
SELVI YUSNITASARI
MARINI AMALIA MANSUR
SRI ACHADI NUGRAHENI



KATA PENGANTAR

Dengan Rahmat Tuhan, kami mengucapkan Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas perkenan-Nya sehingga Buku Pedoman Pencegahan dan perawatan Kaki Luka Diabetes Mellitus diselesaikan. Pembuatan Buku Pedoman Pencegahan dan Perawatan Kaki Luka Diabetes Mellitus (DM) dalam rangka mendukung kegiatan penelitian yang di lakukan oleh Tim Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Hasanuddin (Unhas).

Buku Pedoman ini berisikan panduan bagaimana cara mencegah timbulnya DM dan juga cara mencegah agar luka tidak semakin parah dan beresiko serta bagaimana cara perawatan jika kaki penderita DM sudah terdapat luka, sehingga buku pedoman ini dapat di gunakan oleh penderita DM yang memiliki luka kaki atau pun yang tidak maupun orang yang baru memiliki gejala DM.

Tim Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan masukan dan membantu dalam penyusunan ini. Buku ini masih perlu perbaikan, untuk itu diharapkan kritik dan saran.

Tim Penulis





DAFTAR ISI



Kata Pengantar	1
Daftar Isi	2
Apa Itu Diabetes Melitus?	3
Kapan Dikatakan Anda Menderita Diabetes Melitus?	4
Gejala Diabetes Melitus	5
Pencegahan Diabetes Melitus	7
Luka Kaki Diabetes Melitus	13
Perawatan Kaki Diabetes Melitus	14
Cara Membersihkan Luka Kaki Diabetes Melitus	18
Referensi	21



1

APA ITU DIABETES MELITUS?

Diabetes melitus (DM) atau disebut diabetes merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif.



Insulin adalah hormon alami yang diproduksi oleh pankreas. Ketika kita makan, pankreas melepaskan hormon insulin yang memungkinkan tubuh mengubah glukosa menjadi energi dan disebarkan di seluruh tubuh.



2

KAPAN DIKATAKAN ANDA MENDERITA DIABETES MELITUS?

Jika kadar glukosa darah yang melebihi nilai

1. Gula Darah Sewaktu (GDS) / tanpa puasa < 200 mg/dL
2. Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dL
3. Kadar HbA1c 4-5% Normal
4. Kadar HbA1c 5,7 - 6,4 % berisiko DM
5. Kadar HbA1c lebih dari 6,4 % menderita DM



3

GEJALA DIABETES MELITUS

3

1

Peningkatan frekuensi buang air kecil, terutama di malam hari.



2

Merasa sangat lelah



4

Merasa haus sepanjang waktu



5

Sering merasa lapar



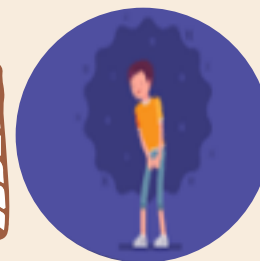
3

Penurunan berat badan secara tiba-tiba



6

Gatal di sekitar kelamin



5



3

GEJALA DIABETES MELITUS

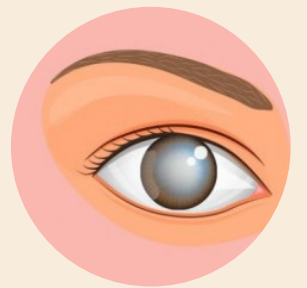
7

Luka yang sulit sembuh



10

Penglihatan kabur



8

Mudah terserang infeksi



11

Nyeri atau mati rasa pada kaki dan tangan



9

Sariawan berulang kali



12

Kesemutan



4

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS



4

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS

1

Menjaga Berat Badan Ideal

Obesitas (kelebihan berat badan) menjadi salah satu faktor penyebab utama dari diabetes. Obesitas mengganggu kerja metabolisme yang akhirnya membuat sel-sel dalam tubuh tidak dapat merespons insulin dengan baik.



2

Makan Makanan Sehat Bergizi Seimbang

Untuk mencegah diabetes, pastikan piring makan Anda selalu mengandung nutrisi lengkap dan seimbang, yaitu karbohidrat, protein, serat, lemak baik, serta vitamin dan mineral



4

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS

Makanan yang harus dihindari

Makanan Tinggi Lemak Jenuh, seperti susu sapi berlemak, keju, es krim, sosis, nugget, kue, dan gorengan



Makanan dan Minuman Kemasan

Makanan Tinggi Natrium, seperti garam, bumbu masakan instan, dan mie instan



Makanan dan minuman tinggi karbohidrat sederhana, seperti permen, kue kering, minuman ringan, jajanan manis



4

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS

Makanan yang Baik Bagi Kesehatan

Karbohidrat Kompleks, Seperti Nasi Merah, Buah, Sayur, dan Biji-bijian



Makanan Tinggi Serat, Seperti Kacang Merah, Kacang Polong, Buah, dan Sayur

Sumber Lemak Baik, Seperti Daging Ikan (Tanpa Kulit dan Tidak Digoreng), Alpukat, Zaitun, dan Kacang Almond



4

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS

3 Tes Glukosa Darah dan HbA1c secara teratur

Menggambarkan rata-rata kadar gula darah dalam 3 bulan terakhir, manfaatnya untuk mengontrol kualitas pengendalian kadar gula darah jangka panjang dan menilai efektifitas obat. Serta untuk menegakkan diagnosis atau skrining Diabetes Mellitus khususnya DM tipe-2.



4 Berhenti Merokok dan Minum Alkohol

Tidak ada cara yang lebih ampuh untuk mencegah diabetes selain berhenti merokok, karena orang-orang perokok aktif memiliki risiko diabetes 44% lebih tinggi daripada yang tidak merokok. Risiko tersebut meningkat sebanyak 61% jika Anda merokok lebih 20 batang per hari.



4

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS

5

Mengelola Stres

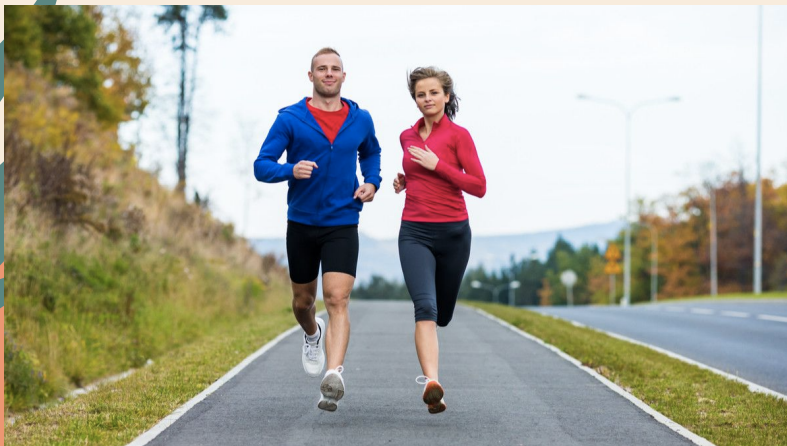
Stres akut memicu produksi hormon adrenalin di dalam tubuh. Hormon ini pun akan memicu produksi gula darah dan lemak. Stres juga memproduksi hormon kortisol dan katekolamin. Keduanya menghambat kerja insulin, mengontrol dan mengelola stres bisa bermanfaat untuk penderita diabetes. Seperti meditasi, melakukan hobi ringan, olahraga ringan



6

Rutin beraktivitas/ Olah raga

Olahraga secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah diastolik dan sistolik rata-rata 10 mmHg. Penderita diabetes (diabetes) harus menyesuaikan kondisi kesehatannya dengan jenis olahraga atau senam dan intensitas yang dilakukan.



5

LUKA KAKI DIABETES MELITUS

Ulkus diabetikum adalah luka terbuka mirip borok yang muncul di bagian bawah kaki penderita diabetes.



Luka tersebut disebabkan infeksi atau kerusakan jaringan pada kaki orang yang menderita diabetes. Hal ini terjadi seiring waktu saat gula darah tinggi merusak saraf dan pembuluh darah di kaki.

Ciri-ciri luka diabetes di kaki yaitu terdapat cairan atau darah dari luka atau borok yang merembes di kaus kaki luka tampak kemerahan dan bengkak apabila luka sudah parah, muncul bau tidak sedap



6

PERAWATAN KAKI DIABETES MELITUS

PERAWATAN KAKI DIABETES



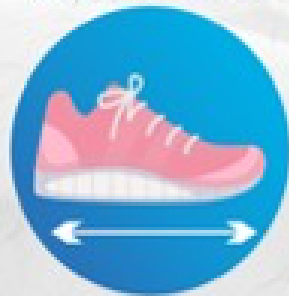
Bersihkan dengan air bersih dan sabun mandi



Berikan pelembab/ lotion (body lotion)



Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk



Gunakan sepatu atau sandal yang bersih & nyaman



Obati luka dan tutup dengan kain atau kassa bersih



Segera ke Dokter bila kaki mengalami luka



6

PERAWATAN KAKI DIABETES MELITUS

1

Bersihkan kaki setiap hari dengan air bersih dan sabun mandi



2

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



3

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



6

PERAWATAN KAKI DIABETES MELITUS

4

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



5

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



6

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



6

PERAWATAN KAKI DIABETES MELITUS

7

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



8

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



7

CARA MEMBERSIHKAN LUKA KAKI DIABETES MELITUS

1

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir



2

Mengenakan sarung tangan
(handscoon)



7

CARA MEMBERSIHKAN LUKA KAKI DIABETES MELITUS

3

Mencuci luka
dengan cairan
NaCl



4

Mengeringkan luka dengan
kasa, diamkan selama 5
menit



7

CARA MEMBERSIHKAN LUKA KAKI DIABETES MELITUS

5

Menempelkan patch
pada luka



REFERENSI

American Diabetes Association . 2020. Standards of medical care in diabetes: Response to position statement of the American Diabetes Association.", *Diabetes Care*, 43(1), p. 224. do
p2ptm.kemkes.go.id

American Diabetes Association. 2020. Classification and diagnosis of diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. *Diabetes Care*, 43(January), S14-S31.

Erdana Putra, S., Agusti Sholikhah, T., & Gunawan, H. 2020. *Buku Saku Diabetes Melitus Untuk Awam* Related papers PC-DM. UNS Press: Surakarta

Kemenkes RI . 2019. Cara perawatan Kaki Diabetes.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/cara-perawatan-kaki-diabetes>

Kemenkes RI . 2013. Pencegahan Diabetes Mellitus. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-diabetes-melitus-dan-gangguan-metabolik/pencegahan-diabetes-melitus>

Kesehatan RI. 2018::53(9):1689-1699 PERKENI (2019a) Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia.

World Health Organization, 1999. Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications: report of a WHO consultation. Part 1, Diagnosis and classification of diabetes mellitus (No. WHO/NCD/NCS/99.2). World health organization.

