



Rawat Kaki Mandiri untuk Cegah Luka Kaki Diabetes

Kaki Terawat, Kaki Sehat, Infeksi Lewat



Anggi Hapsari Putri
Mulyaningsih

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Taufik dan Hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Booklet "Rawat Kaki Mandiri untuk Cegah Luka Kaki Diabetes" ini dalam bentuk isinya yang sangat sederhana. Semoga booklet ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca.

Harapan penulis semoga buku ini membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, sehingga penulis dapat memperbaiki bentuk maupun isi buku ini sehingga kedepannya dapat lebih baik.

Booklet ini masih banyak kekurangan karena pengalaman yang penulis punya sangat kurang. Oleh karena itu penulis harapkan kepada para pembaca untuk memberi masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan booklet ini. Demikian kata pengantar yang dapat penulis sampaikan, atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

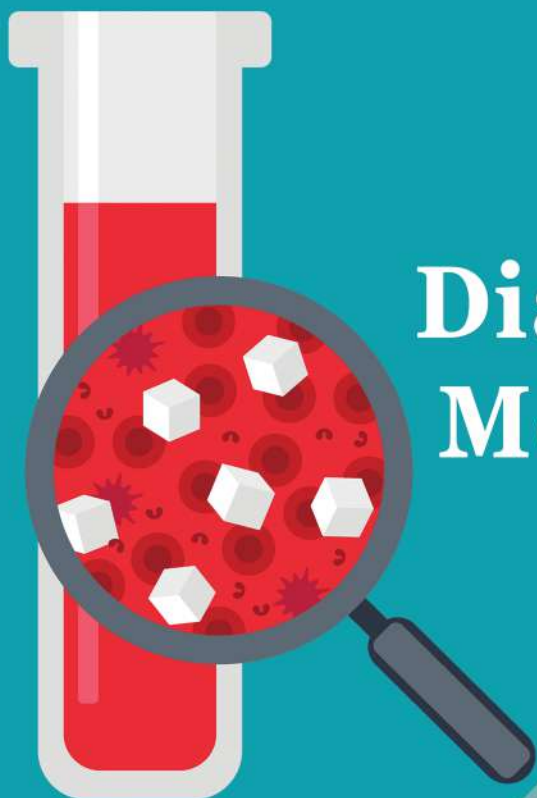
Pendahuluan

Mengingat risiko ulkus diabetikum (luka kaki) yang tinggi, perawatan kaki mandiri (foot self-care) sangat penting untuk pencegahan dini. Sayangnya, banyak penderita DM belum paham cara merawat kaki mereka. Untuk mengatasi hal ini, edukasi melalui booklet Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) akan menjelaskan cara perawatan kaki mandiri, seperti memeriksa kaki setiap hari, menjaga kebersihan, dan memilih alas kaki yang tepat. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku perawatan kaki dan menurunkan risiko komplikasi kaki diabetik.



Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Pendahuluan	ii
Daftar Isi	iii
1. Diabetes Mellitus	1
Definisi Diabetes Melitus	2
Komplikasi Diabetes Melitus	2
Komplikasi jangka pendek	2
Komplikasi jangka panjang	3
2. Ulkus Kaki Diabetikum	4
Definisi Ulkus Kaki Diabetikum	5
Tanda dan Gejala Ulkus Kaki Diabetikum	5
Faktor Risiko Ulkus Kaki Diabetikum	6
3. Perawatan Kaki Mandiri	7
Pengertian Foot Self-Care	8
Manfaat Perawatan Kaki	8
Cara perawatan kaki	9
Personal Self-Care	9
Podiatri Care	12
Footwear and Sock	15
Daftar Pustaka	16



1.

Diabetes Mellitus

Gambar 1. Gula dalam Darah (Sumber : canva)

Diabetes Mellitus



Diabetes Mellitus adalah penyakit gangguan metabolik yang menyebabkan tubuh tidak dapat memproduksi insulin secara adekuat sehingga terjadi peningkatan kadar glukosa dalam darah.

Gambar 2. Gula dalam Darah (Sumber : canva)

i. Komplikasi Diabetes Melitus

a. Komplikasi jangka pendek

● Hipoglikemia

Hipoglikemia adalah keadaan dimana glukosa dalam darah mengalami penurunan dibawah 50 sampai 60 mg/dL disertai dengan gejala pusing, gemetar, lemas, pandangan kabur, keringat dingin, serta penurunan kesadaran.

● Ketoadosis Diabetikum (KAD)

KAD merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan asidosis metabolic akibat pembentukan keton yang berlebih.

● Sindrom nonketotic hyperosmolar hiperglikemik (SNHH)

Suatu keadaan koma dimana terjadi gangguan metabolisme yang menyebabkan kadar glukosa dalam darah sangat tinggi, menyebabkan dehidrasi hipertonik tanpa disertai ketosis serum.

ii. Komplikasi Diabetes Melitus

b. Komplikasi jangka panjang

- Penyakit makrovaskular (Pembuluh darah besar)

Biasanya penyakit ini memengaruhi sirkulasi koroner, pembuluh darah perifer, dan pembuluh darah otak.

- Penyakit mikrovaskular (pembuluh darah kecil)

Penyakit ini mempengaruhi mata (retinopati) dan ginjal (nefropati) Kontrol kadar gula darah untuk menunda atau mencegah komplikasi mikrovaskular maupun makrovaskular.

- Penyakit neuropatik

Mempengaruhi saraf sensorik motorik dan otonom yang mengakibatkan beberapa masalah, seperti impotensi dan ulkus kaki.

2.

Ulkus Kaki Diabetikum



Gambar 3. Ulkus Kaki Diabetikum (Sumber : Dokumen Pribadi)

Ulkus Kaki Diabetikum



Ulkus kaki diabetikum atau luka kaki diabetes adalah suatu luka terbuka pada lapisan kulit kaki dan bisa sampai kedalam yang sulit diobati dan diakibatkan karena komplikasi makroangiopati (kerusakan pada pembuluh darah kecil dalam tubuh) yang dapat berkembang karena adanya infeksi dan merupakan salah satu penyebab amputasi kaki.

Gambar 4. Ulkus Kaki Diabetikum (Sumber : Dokumen Pribadi)

i. Tanda dan Gejala Ulkus Kaki Diabetikum

Gejala pertama yang muncul sebelum ulkus kaki diabetikum muncul adalah kaki terasa gatal, kemudian terlihat seperti borok dan lama kelamaan melepuh, membesar dan bernanah. Luka pada penderita DM dapat mengalami infeksi dan menjadi ulkus kaki diabetikum ditandai dengan beberapa gejala yaitu;

a.

Terdapat nanah (discharge) atau cairan yang merupakan tempat berkembang biaknya bakteri.

b.

Munculnya gejala peradangan klasik seperti kemerahan, rasa panas pada luka, bengkak, nyeri atau keluar cairan bernanah, perubahan jaringan granulasi, perlukaan pada tepi luka dan bau menyengat.

ii. Faktor Risiko Ulkus Kaki Diabetikum

- Usia, semakin tinggi usia maka semakin lebih cenderung mengalami ulkus diabetikum.
- Pasien yang telah lama menderita DM lebih besar untuk mengalami ulkus diabetikum.
- Kepatuhan meminum obat, pasien yang tidak patuh meminum obat memiliki risiko mengalami ulkus diabetikum. Semakin patuh pasien meminum obat anti diabetik, gula darahnya akan semakin terkontrol namun sebaliknya jika pasien tidak patuh maka gula darahnya menjadi tidak terkontrol.



Gambar 4. Ulkus Kaki Diabetikum (Sumber : Dokumen Pribadi)



3.

Perawatan Kaki Mandiri

(Foot Self-Care)

Perawatan Kaki Mandiri



Perawatan kaki adalah suatu pendekatan perawatan kaki yang dilakukan secara mandiri oleh individu, terutama bagi penderita diabetes mellitus, dengan tujuan untuk menjaga kebersihan, kesehatan kaki, dan mencegah komplikasi, terutama ulkus diabetikum.

Gambar 5. Kaki (Sumber : canva)

Manfaat Perawatan Kaki

- Mencegah komplikasi luka dan infeksi kaki.
- Meminimalkan risiko ulkus kaki diabetik.
- Menghindari amputasi ekstremitas bawah.
- Meningkatkan kesadaran perawatan kaki mandiri.
- Mengoptimalkan manajemen biaya perawatan kesehatan.

Cara Perawatan Kaki Mandiri

i. Personal Self-Care

Personal Self-Care mencakup tentang bentuk perawatan kaki yang harus dilakukan oleh penyandang neuropati perifer pada diabetesi setiap hari untuk mencegah terjadinya komplikasi atau ulkus kaki diabetik. Bentuk dari perawatan kaki yang termasuk dalam personal self-care antara lain:

a. Pemeriksaan atau pengecekan keadaan kaki rutin setiap hari.



Cuci tangan dengan benar sebelum memeriksa kaki.



Selalu periksa kaki Anda (punggung dan telapak).

Waspadai tanda-tanda seperti kemerahan, melepuh, luka, rasa hangat, atau bengkak.



Gunakan cermin untuk memudahkan pemeriksaan dengan bantuan keluarga atau petugas pelayanan kesehatan jika mengalami kesulitan saat pemeriksaan.



Jika terdapat tanda-tanda kondisi kaki seperti di atas, segera konsultasi ke dokter atau tenaga kesehatan khusus untuk mendapatkan perawatan kaki efektif.

Personal Self-Care

b. Menjaga kebersihan kaki setiap hari



Bersihkan dan cuci kaki setiap hari
dengan menggunakan air hangat dan sabun yang ringan serta lembut.



Rendam kaki dengan air hangat 2-3 menit

Bagian kaki (telapak kaki) dicuci dengan menggunakan sabun lembut sampai ke sela-sela jari. Bila kuku kotor, sikat dengan menggunakan sikat kuku kemudian siram dengan air bersih.

c. Pemeriksaan rutin kuku kaki



yang meliputi, bentuk kuku yang tumbuh ke arah dalam (ingrown toenails), kuku kaki yang panjang dan keadaan kuku kaki (mudah rapuh).

Personal Self-Care

d. Lakukan pemotongan kuku secara rutin dengan hati-hati. Berikut cara memotong kuku kaki yang benar :

- Potong minimal seminggu sekali.
- Lakukan setelah mandi saat kuku lebih lembut.
- Gunakan pemotong kuku khusus, jangan pisau atau silet.
- Jika ada kuku tumbuh ke dalam atau kapalan tebal, temui tenaga ahli.



e. Keringkan Kaki dengan Benar:

- Keringkan seluruh permukaan kaki, terutama sela-sela jari. Pastikan benar-benar kering untuk mencegah infeksi.
- Setelah kering, oleskan losion atau krim pada kaki (hindari sela-sela jari jika sangat basah) untuk menjaga kelembapan.



Gambar 9. Kaki (Sumber : Dokumen Pribadi)
Gambar 10. Kaki (Sumber : Dokumen Pribadi)

ii. Podiatri Care



Podiatri Care meliputi masalah yang sering dialami oleh penderit DM dalam melakukan perawatan kaki.

Gambar 11. Kaos Kaki (Sumber : Dokumen Pribadi)

a. Kesulitan dalam pemilihan alas kaki yang nyaman

- **Lindungi kaki dengan menggunakan alas kaki didalam atau luar ruangan.**
Alas kaki dapat berupa kaos kaki, sandal dan sepatu. Pilih alas kaki yang terbuat dari bahan yang lembut untuk kaki dan mengikuti bentuk kaki.
- **Pilih sepatu dengan ukuran yang sesuai dan ujung tertutup.**
Bagi perempuan diusahakan tidak memilih sepatu yang berhak tinggi karena dapat membebani tumit kaki.
- **Gunakan kaos kaki yang nyaman dengan bahan menyerap keringat**
tidak disarankan bagi diabetes menggunakan kaos kaki yang ketat karena dapat menghambat aliran darah menuju ke kaki.



b. Kesulitan dalam melakukan pengeringan kaki pada sela-sela jari kaki

sehingga sela-sela jari tidak dikeringkan secara benar dan tepat. Penderita DM sering menganggap kaki sudah kering jika bagian telapak kaki dan kulit bagian atas kaki sudah kering.

c. Penanganan terhadap kulit kaki yang kasar atau kalus pada kaki

- Langkah pertama yang dilakukan apabila terdapat kalus atau kornus pada kaki adalah dengan konsultasi ke dokter.

Jika dokter menyarankan untuk melakukan perawatan mandiri, lakukan perawatan sesuai anjuran dokter seperti menghaluskan kalus dan kornus dengan menggunakan alat khusus setelah mandi.

- Dianjurkan untuk tidak memotong kalus karena dapat menimbulkan infeksi.
- Jika terjadi lecet, olesi dengan menggunakan antiseptik di area cedera kemudian tutup luka



- d.** Cari informasi atau rekomendasi perawatan kaki yang dilakukan secara mandiri dari dokter atau tenaga kesehatan yang ahli dalam perawatan kaki pada diabetes.

iii. Footwear and Sock

Footwear and Sock ini meliputi cara pemilihan alas kaki dan kaos kaki yang digunakan, yaitu:

- a.** Pilihlah kaos kaki berbahan wol atau katun yang menyerap keringat untuk menjaga kaki tetap nyaman, terutama saat terasa dingin.
- b.** Periksa bagian dalam sepatu sebelum dipakai untuk mencegah trauma dan memastikan tidak ada serangga yang menyengat.
- c.** Jika sepatu yang digunakan adalah sepatu baru, gunakan sepatu secara berangsur-angsur dan hati-hati.
- d.** Pilih alas kaki yang nyaman agar kaki tetap kering dan tidak berkeringat saat cuaca panas, serta gunakan krim pelindung sinar matahari jika beraktivitas di luar ruangan.



Gambar 13. Kaos Kaki (Sumber : Dokumen Pribadi)
Gambar 14. Sepatu (Sumber : Dokumen Pribadi)

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaqih, M. R., Anugerah, A., & Khayudin, B. A. (2022). *Manajemen Penatalaksanaan Diabetes Mellitus*. Bogor: Guepedia
- Arifin, N. A. W. (2021). Hubungan Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe II dengan Praktik Perawatan Kaki dalam Mencegah Luka Di Wilayah Kelurahan Cengkareng Barat. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 09(01), 1–10.
- Ashari, A. M., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Foot Self-Care Pada Penyandang Diabetes Mellitus (DM): Pilot Study di Semarang. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 54–59.
<https://doi.org/10.24252/join.v5i1.11987>
- Dasong, S., Suhartatik, & Afrianti, A. (2020). No TitleFaktor Resiko Yang Berhubungan dengan Terjadiya Ulkus Diabetikum Pada Penderita Siabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Jurnal Media Keperawatan: Polikliik Kesehatan Makassar*, 111.
- Dinata, I. G. S. (2024). *Merawat Kaki Diabetes*. Mega Press Nusantara
- Dwijapati, D., & Hapsari, I. (2024). *Pilar Pengelolaan Diabetes Mellitus Dalam Sudut Pandang Gizi dan Keperawatan*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- HR, H. T., Pratiwi, T. F., & Susanti, N. (2021). *Cara Jitu Mengatasi Diabetes Mellitus dengan Teknik Komplementer*. Penerbit NEM.

DAFTAR PUSTAKA

Jannah, N., & Uprianingsih, A. (2020). Pengaruh Perawatan Kaki Terhadap Pencegahan Ulkus Kaki Diabetik Di Kota Bima. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 3, 400–405.

Ningrum, H. S., & Imamah, I. (2022). Pengetahuan Dan Perilaku Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Gondang Sragen. *Journal Keperawatan*, 1(2), 59–66.
<https://doi.org/10.58774/jourkep.v1i2.27>

Sari, C. W. M., Lestari, T., & Pebrianti, S. (2021). Gambaran Perilaku Perawatan Kaki Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus di Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8265>

Sari, Y. K., & Saputra, N. (2024). Perawatan Luka. *Azzia Karya Bersama*

Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org.

Catatan
