

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1 SAP

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Pokok Bahasan	: DSME (DIABETES SELF-MANAGEMENT EDUCATION)
Sasaran	: Pasien dan keluarga pasien
Hari / tanggal	: Selasa, 24 oktober 2023
Waktu	: 1 x 30 menit ( jam 10.00 – 10.30 WIB )
Tempat	: Ruang amarilis A (RSUD karsa hudasa batu)

---

#### **A. TUJUAN INTRUKSIONAL UMUM (TIU)**

Setelah dilakukan penyuluhan selama 25 menit, diharapkan klien dan keluarga dapat memahami tentang DSME

#### **B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)**

Setelah mengikuti penyuluhan selama 25 menit, klien dan keluarga dapat :

- Mengetahui tentang diabetes militus (DM)
- Mengetahui pendidikan gaya hidup sehat
- Mengetahui pemantauan gula darah
- Mengetahui manajemen minum obat
- Mengetahui dukungan emosional
- Mengetahui perencanaan makanan
- Mengetahui perawatan luka

#### **C. SASARAN**

Adapun sasaran dari penyuluhan ini ditujukan khususnya untuk pasien dan keluarga .

#### **D. METODE**

Metode yang digunakan adalah sebagai berikut :

- Ceramah
- Diskusi / tanya jawab

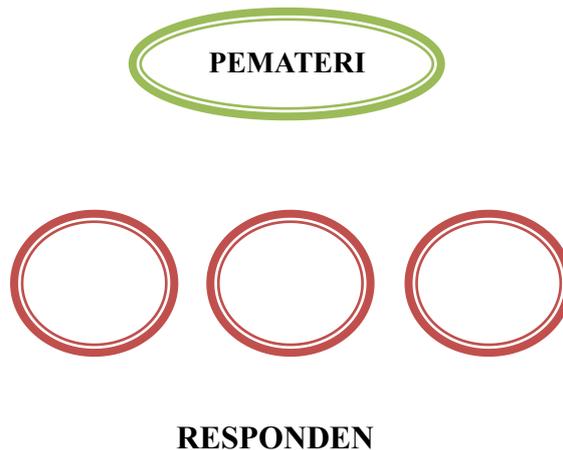
#### E. ALAT DAN BAHAN

- Kursi

#### F. MEDIA

- Leaflet

#### G. SETTING TEMPAT



#### H. MATERI

Terlampir

#### I. KEGIATAN

##### a. Persiapan

1. Berpakaian rapi dan sopan.
2. Mempersiapkan alat-alat dan bahan untuk penyuluhan, yaitu: kursi
3. Mempersiapkan media untuk penyuluhan, yaitu : leaflet dan koran

##### b. Pelaksanaan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAAN PESERTA
1	5 Menit	<i>Pembukaan :</i> a. Membuka / memulai kegiatan dengan mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan d. Menyebutkan materi penyuluhan e. Bertanya kepada peserta apakah sudah mengerti tentang hepatitis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjawab salam</li><li>• Mendengarkan</li><li>• Mendengarkan</li><li>• Mendengarkan dan memperhatikan</li><li>• Menjawab pertanyaan</li></ul>
2.	15 Menit	<i>Pelaksanaan :</i> a. Menjelaskan tentang diabetes militus (DM)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memperhatikan</li><li>• Memperhatikan</li><li>• Memperhatikan</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Menjelaskan pendidikan gaya hidup sehat</li> <li>c. Menjelaskan pemantauan gula darah</li> <li>d. Menjelaskan manajemen minum obat</li> <li>e. Menjelaskan dukungan emosional</li> <li>f. Menjelaskan perencanaan makanan</li> <li>g. Menjelaskan perawatan luka</li> <li>h. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan dan memperagakan kembali</li> <li>• Mengajukan pertanyaan</li> </ul>
3.	4 Menit	<p><i>Evaluasi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan dan memberikan reinforcement kepada peserta yang dapat menjawab</li> <li>b. Menanyakan kembali apakah ada peserta yang kurang jelas mengenai isi penyuluhan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab pertanyaan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
4.	1 Menit	<p><i>Terminasi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengucapkan terima kasih atas peran sertanya.</li> <li>b. Mengucapkan salam Penutup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Menjawab salam</li> </ul>

## VII. EVALUASI

### 1. *Evaluasi Struktur*

- Peserta hadir di tempat penyuluhan.
- Penyelenggaraan penyuluhan.
- Persiapan alat dan bahan penyuluhan (SAP, leaflet, dan koran)

### 2. *Evaluasi Proses*

- Peserta antusias terhadap materi penyuluhan.
- Peserta mengikuti jalannya penyuluhan sampai selesai.
- Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar.

### 3. *Evaluasi Hasil*

- Peserta mengetahui tentang diabetes militus (DM)
- Peserta mengetahui pendidikan gaya hidup sehat
- Peserta mengetahui pemantauan gula darah
- Peserta mengetahui manajemen minum obat
- Peserta mengetahui dukungan emosional
- Peserta mengetahui perencanaan makanan
- Peserta mengetahui perawatan luka

## Lampiran Materi

### DSME

#### *(Diabetes Self-Management Education)*

Tindakan perata yaitu penyuluhan tentang diabetes melitus (DM). Diabetes Mellitus (DM) adalah peningkatan kadar gula darah yang abnormal, disebabkan oleh resistensi insulin atau kekurangan produksi insulin. Faktor risiko termasuk obesitas, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, riwayat keluarga, dan usia. Gejalanya meliputi haus, sering buang air kecil, kelelahan, penglihatan kabur, dan luka sulit sembuh. Deteksi dini DM penting melalui tes darah dan pemeriksaan rutin. Pencegahan melibatkan pola makan sehat, olahraga teratur, mengontrol berat badan, dan menghindari merokok. Manajemen meliputi rencana makan, olahraga, penggunaan obat-obatan, dan pemantauan gula darah. Komplikasi jangka panjang dapat dihindari dengan manajemen yang baik. Peserta juga akan diberikan informasi tentang dukungan psikologis dan sumber informasi yang dapat dipercaya. Metode penyuluhan melibatkan presentasi visual, diskusi interaktif, dan evaluasi untuk memastikan pemahaman yang baik. Diharapkan peserta dapat mengambil langkah-langkah untuk mencegah dan mengelola DM setelah penyuluhan ini (Mamuaya, Nova Ch., 2023).

Tindakan kedua yaitu pendidikan gaya hidup sehat. Pendidikan gaya hidup sehat bagi penderita Diabetes Mellitus (DM) penting untuk mengelola kondisi dengan baik. Ini meliputi pola makan rendah gula, rendah lemak, dan tinggi serat, serta mengontrol porsi dan indeks glikemik. Aktivitas fisik teratur, seperti 150 menit aerobik moderat per minggu dan latihan kekuatan, dianjurkan. Manajemen stres dengan teknik relaksasi juga penting, bersama dengan pemantauan gula darah, minum obat sesuai resep, dan komunikasi dengan tim perawatan kesehatan. Dengan pendidikan yang tepat, penderita DM dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengelola kondisi mereka dengan lebih efektif (Febriyan, 2020).

Tindakan ketiga yaitu pemantauan gula darah adalah langkah penting dalam manajemen Diabetes Mellitus (DM). Ini melibatkan pengukuran kadar glukosa darah secara teratur dengan alat seperti glucometer. Penderita DM melakukan pemantauan beberapa kali sehari, termasuk sebelum dan setelah

makan, serta sebelum dan sesudah berolahraga. Hasil pengukuran digunakan untuk mengevaluasi rencana makan, aktivitas fisik, dan pengobatan, serta membantu dalam pengambilan keputusan yang tepat. Pemantauan gula darah secara teratur membantu mengelola kondisi dengan lebih efektif dan mencegah komplikasi (Ifadah and Marlina, 2019).

Tindakan keempat yaitu manajemen minum obat pada Diabetes Mellitus (DM) meliputi beberapa langkah. Pertama, konsultasi dengan dokter untuk mendapatkan resep obat yang tepat, dilanjutkan dengan pemahaman dosis dan jadwal minum yang konsisten. Penting juga untuk memantau efek samping dan menjaga kepatuhan terhadap jadwal minum. Menyimpan dan mengisi ulang obat dengan benar juga diperlukan. Terakhir, rutin berkonsultasi dengan dokter untuk evaluasi respons terhadap pengobatan dan pemantauan kondisi. Dengan langkah-langkah ini, penderita DM dapat mengelola kadar gula darah mereka dengan efektif (Ifadah and Marlina, 2019).

Tindakan kelima yaitu dukungan emosional. Ini termasuk memberikan ruang untuk ekspresi perasaan, mendapatkan informasi yang akurat tentang DM, dan mendukung gaya hidup sehat bersama. Komunitas atau kelompok dukungan juga dapat memberikan dukungan yang berarti. Dengan dukungan ini, penderita DM dapat merasa didukung secara holistik dalam mengelola kondisinya (Jais, Tahlil and Susanti, 2021).

Tindakan keenam yaitu perencanaan makanan pada penderita Diabetes Mellitus (DM) adalah kunci untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Ini melibatkan memilih makanan dengan indeks glikemik rendah, mengatur porsi dengan seimbang, membuat jadwal makan yang teratur, memperhatikan kalori, dan berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter untuk mendapatkan rencana makan yang sesuai. Dengan perencanaan makan yang baik, penderita DM dapat menjaga kadar gula darah mereka dalam kisaran yang sehat (Setyaningrum and Nissa, 2021).

Tindakan ketujuh yaitu perawatan luka pada kaki pada penderita Diabetes Mellitus (DM) penting untuk mencegah komplikasi. Langkah-langkah utama termasuk membersihkan luka secara teratur dengan larutan antiseptik, menjaga kebersihan dan kekeringan luka, serta memonitor tanda-tanda infeksi.

Konsultasikan dengan profesional medis jika terjadi infeksi atau luka tidak sembuh. Menjaga kadar gula darah tetap stabil juga krusial dengan mengikuti rencana pengobatan, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang cukup. Dengan perawatan yang tepat, risiko komplikasi luka pada penderita DM dapat diminimalkan (Alhidayati *et al.*, 2021).

## STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

 <p><b>Kemenkes Poltekkes Malang</b></p> <p><b>PENDIDIKAN PROFESI NERS POLTEKKES KEMENKES MALANG</b></p>		<p><b>DIABETES SELF-MANAGEMENT EDUCATION (DSME)</b></p>
<b>PROSEDUR TETAP</b>		
1	PENGERTIAN	Suatu proses berkelanjutan yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan mengenai pengelolaan DM secara mandiri untuk memfasilitasi pengetahuan, keterampilan dan kemampuan pasien DM dalam melakukan perawatan diri serta mempertahankan perilaku yang dibutuhkan untuk mengelola kondisi secara berkelanjutan
2	TUJUAN	Mendukung pengambilan keputusan, perawatan diri, pemecahan masalah dan kolaborasi aktif dengan tim kesehatan untuk meningkatkan hasil klinis, status kesehatan, kualitas hidup pasien DM.
3	INDIKASI	Pasien diabetes militus (DM)
4	KONTRA INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pasien yang mengalami penurunan kesadaran</li> <li>b. Pasien yang mengalami ketidakstabilan emosi</li> <li>c. Pasien yang dengan tanda-tanda vital yang tidak baik</li> </ul>
5	PERSIAPAN PASIEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berikan salam, perkenalan diri, dan identitas pasien dengan memeriksa identitas pasien</li> <li>b. Jelaskan tentang prosedur pembelajaran yang akan dilakukan, berikan kesempatan untuk bertanya dan menjawab seluruh pertanyaan dari pasien</li> <li>c. Beritahu pasien saat pembelajaran akan di mulai</li> </ul>
6	PERSIAPAN PERAWAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan pengkajian pada pasien termasuk riwayat DM yang dialami pasien dan pengetahuan yang dimiliki</li> <li>b. Identifikasi masalah kesehatan pasien</li> <li>c. Buat perencanaan tindakan</li> <li>d. Kaji kebutuhan perawat, minta bantuan perawat lain jika perlu</li> <li>e. Siapkan alat</li> </ul>

7	PERSIAPAN ALAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Leaflet</li> <li>b. Alat tulis</li> </ul>
8	CARA KERJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berikan salam terapeutik kepada pasien dan keluarga</li> <li>b. Perkenalkan diri</li> <li>c. Tanyakan kondisi dan perasaan saat ini</li> <li>d. Jelaskan tujuan, prosedur dan lama tindakannya</li> <li>e. Diskusikan mengenai waktu dan tempat pembelajaran</li> <li>f. Berikan <i>diabetes self-management education</i> (DSME) menurut materi tiap sesi : <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Sesi 1-4 : pengetahuan dasar tentang konsep diabetes militus dan teknik-teknik pendidikan gaya hidup sehat, pemantauan gula dara, dan manajemen minum obat</li> <li>2. Sesi 5-7 : bagaimana cara mengolah diet/perencanaan makan yang benar dan tepat, serta dukungan emosional dan yang terakhir perawatan luka</li> </ul> </li> <li>g. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya disetiap sesi</li> <li>h. Lakukan follow up terhadap kondisi pasien, diskusikan dan review disetiap sesi</li> <li>i. Menanyakan perasaan pasien dan keluarga saat mengikuti <i>diabetes self-management education</i> (DSME)</li> <li>j. Berikan pujian</li> <li>k. Anjurkan agar pasien dan keluarga senantiasa melakukan perawatan mandiri yang telah dipelajari bersama</li> </ul>
9	EVALUASI	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Evaluasi hasil yang dicapai</li> <li>b. Kontrak pemantauan selanjutnya</li> <li>c. Mengakhiri pertemuan dengan baik</li> </ul>

Lampiran 3 Research gap

No	Nama Peneliti	Judul penelitian	Variabel	Desain	Hasil penelitian
1	Rahmadani and Jihad, 2023	'Penerapan Diabetes Self Management Education (DSME) Terhadap Peningkatan Manajemen Kesehatan Mandiri Pada Pasien DM Tipe 2'	Variabel Independen (Variabel Bebas): 1. Penerapan Diabetes Self-Management Education (DSME). Variabel Dependen (Variabel Terikat): 1. Peningkatan Manajemen Kesehatan Mandiri Pada Pasien DM Tipe 2.	deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan berupa pengkajian	Hasil pengkajian menunjukkan masalah utama pada pasien dan keluarga adalah perilaku kesehatan yang cenderung berisiko. Implementasi DSME dilakukan, dan hasil studi kasus menunjukkan skor pre-test 58 (sedang) dan post-test 68 (sedang), yang mengindikasikan peningkatan skor manajemen kesehatan mandiri pada pasien DM tipe 2 setelah dua sesi DSME, meskipun masih dalam kategori sedang. Disarankan agar studi selanjutnya melibatkan lebih dari dua sesi DSME, dengan membahas empat pilar penatalaksanaan dan demonstrasi terkait diet pada pasien diabetes.
2	(Kurniawati, Huriah and Primanda, 2021	Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap Self	Variabel Independen (Variabel Bebas): 1. Diabetes Self Management	penelitian quasi experimenta l dengan control group pre	Hasil penelitian menunjukkan bahwa P value uji Wilcoxon test sebesar 0,000 pada kelompok

		Management pada Pasien Diabetes Mellitus	Education (DSME).  Variabel Dependen (Variabel Terikat): 1. Self Management pada Pasien Diabetes Mellitus.	test- post test design.	intervensi, P value uji Mann Whitney test adalah 0,000 pada variabel self management. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai self management antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol secara signifikan. Kesimpulan
3	Puspita, T. (2022)	"Pengaruh Diabetes Self-Management Education terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda,"	Variabel Independen (Variabel Bebas): 1. Diabetes Self-Management Education (DSME).  Variabel Dependen (Variabel Terikat): 1. Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.	penelitian ini eksperimen semu dengan rancangan pre and post test nonequivalent control group. Populasi	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistic menggunakan Paired T-Test, pada kelompok eksperimen $p = 0,000$ dan $p = 0,001$ pada kelompok kontrol, sedangkan nilai P pada Independent T-Test adalah 0,000 ( $p < \alpha; \alpha = 0,05$ ).

## Lampiran 4 Penyuluhan tentang Diabetes Melitus (DM)



# PENYULUHAN DIABETES MELITUS (DM)

QONITA RITSA ADDINI SJAMSUL  
P17212235071



**POLTEKES KEMENKES  
MALANG  
PROFESI NERS  
2024**

## APA ITU DIABETES ?

kondisi di mana tubuh tidak dapat menggunakan gula darah dengan baik sebagai sumber energi. Insulin, hormon yang diproduksi oleh pankreas, membantu memasukkan glukosa ke dalam sel-sel tubuh untuk digunakan sebagai energi.

Pada diabetes, tubuh tidak dapat memproduksi cukup insulin atau tidak bisa menggunakan insulin dengan efektif.

## TIPE DIABETES

- **TIPE 1**  
Tubuh tidak memproduksi insulin, Biasanya terjadi pada anak-anak dan remaja.
- **TIPE 2**  
Tubuh tidak memproduksi cukup insulin atau tidak dapat menggunakannya dengan baik, Lebih sering terjadi pada orang dewasa, tapi juga bisa terjadi pada anak-anak yang kelebihan berat badan.
- **GESTASIONAL**  
Diabetes yang terjadi selama kehamilan, lebih sering terjadi pada ibu hamil, dan biasanya hilang setelah melahirkan.



## PENYEBAB DAN FAKTOR RESIKO

- Genetik dan riwayat keluarga
- Pola makan tidak sehat
- Kurang aktivitas fisik
- Kelebihan berat badan atau obesitas



## GEJALA DIABETES

- Sering merasa haus atau sangat lapar
- Sering buang air kecil
- Penurunan berat badan tanpa sebab
- Gangguan penglihatan
- Tubuh mudah lelah dan lemas
- Luka menjadi sulit sembuh

## KOMPLIKASI DIABETES

- Penyakit jantung
- Kerusakan saraf (neuropati)
- Masalah ginjal (nefropati)
- Masalah mata (retinopati)
- Masalah kulit dan luka sulit sembuh



## Lampiran 5 Pendidikan Gaya Hidup Sehat

Kemankes  
Poltekkes Malang

KESEHATAN  
REPUBLIC  
INDONESIA

### Pendidikan Gaya Hidup Sehat untuk Penderita Diabetes

Qonita Ritsa Addini Sjamsul  
p17212235071



POLTEKKES KEMENKES MALANG  
PROFESI NERS  
2024

#### Pengertian Pendidikan Gaya Hidup Sehat

Pendidikan gaya hidup sehat membantu individu menerapkan perilaku sehari-hari yang meningkatkan kesehatan. Bagi penderita diabetes, fokusnya adalah mengelola gula darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup melalui perubahan gaya hidup sehat

#### 1 Aktivitas Fisik



- Rekomendasi: Minimal 30 menit aktivitas fisik setiap hari.
- Contoh: Berjalan, bersepeda, berenang, atau aerobik ringan.

#### 2 Pengaturan Pola Tidur

- Pentingnya tidur cukup: Membantu mengontrol kadar gula darah.
- Tips tidur berkualitas: Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, hindari kafein sebelum tidur.



#### 3 Menghindari Kebiasaan Buruk



### TERIMAKASIH

- Merokok: Dapat meningkatkan risiko komplikasi diabetes.
- Alkohol: Batasi konsumsi alkohol karena dapat mempengaruhi kadar gula darah.

## Lampiran 6 Pemantauan Gula Darah



### PANDUAN PEMANTAUAN GULA DARAH

GONITA RITSA ADDINI SJAMSUL  
P17212235071



POLTEKES KEMENKES MALANG  
PROFESI NERS  
2024



### PEMANTAUAN GULA DARAH

Pemantauan gula darah adalah proses penting dalam manajemen diabetes yang melibatkan pengukuran rutin kadar glukosa dalam darah untuk memantau seberapa baik kontrol gula darah Anda.

### TUJUAN

PEMANTAUAN GULA DARAH PENTING UNTUK MEMASTIKAN LEVEL YANG AMAN DAN NORMAL SERTA MENDENTIFIKASI PERUBAHAN YANG MEMERLUKAN TINDAKAN SEPERTI PENYESUAIAN DIET, PENGobatan, ATAU GAYA HIDUP.

### PENTINGNYA PEMANTAUAN

- Membantu menjaga kadar gula darah dalam batas normal
- Mengidentifikasi pola dan perubahan dalam kadar gula darah





### CARA MEMANTAU

- Gunakan alat pengukur glukosa darah.
- Langkah-langkah: Cuci tangan, siapkan alat, tusuk jari, ambil darah, dan baca hasil.

### FREKUENSI PEMANTAUAN

- Sesuai dengan anjuran dokter, biasanya beberapa kali sehari

### CATATAN HARIAN

- Catat hasil pemantauan setiap hari.
- Termasuk waktu, hasil, dan makanan yang dikonsumsi





### TIPS TAMBAHAN

- Gunakan data yang tercatat untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kadar gula darah Anda, seperti makanan tertentu, stres, atau aktivitas fisik.
- Diskusikan hasil pemantauan gula darah dengan tim perawatan kesehatan Anda untuk mendapatkan saran tentang pengaturan perawatan yang lebih baik.

## Lampiran 7 Manajemen Minum Obat



### MANAJEMEN MINUM OBAT

untuk

*Penderita Diabetes*

Qonita Ritsa Addini Sjamsul  
p17212235071



POLTEKKES KEMENKES  
MALANG  
PROFESI NERS  
2024

### PENGERTIAN

*Manajemen Minum Obat*

Manajemen minum obat merupakan bagian penting dari pengelolaan diabetes. Ini mencakup pengaturan penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter untuk mengontrol kadar gula darah.

### JENIS OBAT

1. Obat oral: Metformin, sulfonilurea, dll.
2. Insulin



### JADWAL MINUM OBAT

- Patuhi jadwal minum obat yang telah ditetapkan dokter
- Gunakan pengingat, seperti alarm atau aplikasi kesehatan.
- Bicarakan dengan dokter jika ada perubahan jadwal atau situasi yang mempengaruhi kemampuan Anda untuk minum obat sesuai jadwal.

### EFEK SAMPING dan PENANGANAN

- Contoh efek samping: Mual, pusing, tekanan darah turun secara tiba-tiba, munculnya alergi, adanya kesemutan dan mati rasa secara tiba-tiba, dll.
- Jika mengalami efek samping, segera konsultasikan dengan dokter untuk penyesuaian dosis atau jenis obat yang lebih cocok

## Lampiran 8 Dukungan Emosional

**GREAT HOSPITAL**

### TIPS TAMBAHAN

- Pencatatan Perasaan: Catat perasaan cemas atau depresi Anda dan bicarakan dengan profesional kesehatan jika perasaan tersebut berlanjut.
- Penetapan Tujuan Realistis: Tetapkan tujuan realistis dalam manajemen diabetes Anda dan beri penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian kecil.
- Edukasi: Dapatkan informasi yang cukup tentang diabetes untuk merasa lebih berdaya dan mampu mengelola kondisi Anda.



**GREAT HOSPITAL**



### DUKUNGAN EMOSIONAL UNTUK PENDERITA DIABETES



00NITA RITSA ADDINI SJAMSUL  
P17212235071

POLTEKES KEMENKES MALANG  
PROFESI NERS  
2024

**"SAATNYA LEBIH PEDULI TENTANG DUKUNGAN EMOSIONAL"**

**GREAT HOSPITAL**

### DUKUNGAN EMOSIONAL UNTUK PENDERITA DIABETES

- **PENGERTIAN**  
Dukungan emosional adalah upaya untuk memberikan perhatian, dukungan, dan pengertian emosional kepada individu yang mengalami diab
- **TUJUAN**  
untuk membantu individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan tantangan psikologis lainnya yang terkait dengan kondisi diabetes mereka.



### TEKNIK MENGATASI STRES

- 1 MEDITASI
- 2 YOGA
- 3 DISTRAKSI
- 4 LATIHAN PERNAFASAN DALAM
- 5 AKTIVITAS FISIK

### PENTINGNYA DUKUNGAN EMOSIONAL

- Mengelola stres dapat membantu mengontrol kadar gula darah.
- Dukungan dari keluarga dan teman sangat penting.



## Lampiran 9 Perencanaan Makanan



### POLA MAKAN SEHAT

- Konsumsi buah, sayuran, protein tanpa lemak, dan biji-bijian.
- Hindari makanan tinggi gula dan lemak.

## POLTEKES KEMENKES MALANG PROFESI NERS 2024








### PENGERTIAN PERENCANAAN MAKANAN

Perencanaan makanan adalah strategi penting dalam pengelolaan diabetes yang melibatkan pemilihan jenis makanan, ukuran porsi, dan waktu makan untuk menjaga kadar gula darah dalam batas normal.

### PERENCANAAN MAKANAN UNTUK PENDERITA DIABETES

Qonita Ritsa Addini Sjamsul  
p17212235071

### TIPS TAMBAHAN KESEHATAN UNTUK

1. MINIMALAH AIR PUTIH SECARA CUKUP SEPANJANG HARI
2. BATASI KONSUMSI GARAM DAN GULA TAMBAHAN
3. PERHATIKAN JENIS LEMAK YANG DIKONSUMSI. PILIH LEMAK SEHAT SEPERTI DARI ALPKATI, KACANG-KACANGAN, TANPA MINYAK SATUIN.



### PENGATURAN PORSI MAKANAN

- Makan dalam porsi kecil dan sering.
- Menggunakan piring kecil untuk membantu mengontrol porsi.

### CONTOH MENU HARIAN



- SARAPAN: Oatmeal dengan buah
- MAKAN SIANG: Salad dengan protein tanpa lemak
- MAKAN MALAM: Sayuran kukus dan ikan



## Lampiran 10 Perawatan Luka untuk Penderita Diabetes

### Perawatan Luka

**pengertian**

Perawatan luka adalah proses merawat dan mengelola luka pada kulit atau jaringan tubuh lainnya untuk mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan

**perawatan khusus**

- Penderita diabetes memiliki risiko lebih tinggi terkena luka yang sulit sembuh, terutama pada kaki dan kaki bagian bawah.
- Penyakit diabetes dapat mengurangi aliran darah ke kaki dan saraf sensorik, yang dapat menyebabkan luka kecil berkembang menjadi infeksi serius.

### Langkah-langkah Perawatan Luka

- **Cuci Tangan:** Sebelum memulai, pastikan untuk mencuci tangan dengan sabun dan air bersih.
- **Pembersihan Luka:** Bersihkan luka dengan lembut menggunakan larutan garam atau cairan antiseptik, tanpa menggosok terlalu keras.
- **Perban atau Penutup Luka:** Tutup luka dengan perban steril atau penutup lainnya untuk melindungi dari kontaminasi dan mendorong penyembuhan.

**Pantau Perkembangan:** Periksa luka secara teratur untuk memastikan tidak adanya tanda-tanda infeksi seperti kemerahan, pembengkakan, atau nanah.

**Konsultasi Medis:** Jika luka tidak sembuh dalam waktu yang diharapkan atau menunjukkan tanda-tanda infeksi, segera konsultasikan dengan dokter atau perawat.



KEMENTERIAN Kesehatan RI  
KEMENTERIAN Kesehatan MALANG

## PERAWATAN LUKA UNTUK PENDERITA DIABETES

Qonita Ritsa Addini Sjamsul  
p17212235071

POLTEKES KEMENKES MALANG  
PROFESI NERS  
2024

### Pencegahan Luka

- **Pemeriksaan Kaki:** Periksa kaki secara teratur untuk memastikan tidak adanya luka, lecet, atau kemerahan.
- **Pemakaian Sepatu dan Kaus Kaki:** Kenakan sepatu yang nyaman dan sesuai ukuran, serta kaus kaki yang tidak menyebabkan gesekan atau tekanan berlebih.
- **Perawatan Kulit Kaki:** Jaga kelembapan kulit dengan menggunakan pelembap yang aman dan hindari pemotongan kuku kaki yang terlalu pendek.

**terimakasih**

