

Mengapa Kaki Penderita Diabetes Perlu Perawatan Khusus?

- 1 Masalah kaki merupakan komplikasi penting pada diabetes.
- 2 Kerusakan saraf dan aliran darah yang buruk membuat kaki kurang peka terhadap nyeri, mudah terluka, dan luka sulit sembuh.
- 3 Risiko lebih tinggi pada usia >40 tahun, perokok, gangguan saraf atau aliran darah, kelainan bentuk kaki, serta riwayat luka atau amputasi.
- 4 Luka kecil yang tidak disadari dapat berkembang menjadi infeksi berat hingga amputasi.

Deteksi Dini Luka di Kaki

- ✓ Periksa kedua kaki setiap hari.
- ✓ Gunakan cermin atau minta bantuan keluarga bila sulit melihat telapak kaki.
- ✓ Perhatikan adanya luka, lecet, kapalan, kemerahan, bengkak, atau perubahan warna kulit.
- ✓ Rasakan adanya mati rasa atau kesemutan.
- ✓ Segera periksa ke fasilitas kesehatan bila ditemukan kelainan.



DIAGNOSIS DIABETES



Adanya Tanda & Gejala DM

- sering haus
- sering lapar
- sering BAK
- BB turun



Pemeriksaan Kadar Gula

- Gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl
- Gula darah puasa > 126 mg/dl
- Gula darah > 200 mg/dl pada 2 jam setelah TTGO



KOMPLIKASI DIABETES



KAKIKU BERHARGA

Kenali dan Cegah Kaki Diabetes

Fakultas Kedokteran
Universitas Surabaya
2026



CIRI-CIRI KAKI DIABETES



Kesemutan/mati rasa pada kaki
Kaki terasa dingin/sangat panas
Kulit kaki kering, pecah-pecah



Luka sulit sembuh
Bengkak/kemerahan
Keluar cairan/nanah dari luka



Warna kulit berubah kehitaman
Nyeri saat berjalan

Kenali Tingkat Keparahan Luka

0



- kulit utuh
- tidak ada luka terbuka
- +/- kulit kering, kapalan

1



- luka dangkal (kulit luar)
- ukuran <2 cm
- dasar luka bersih, (-) infeksi

2



- luka lebih dalam (mengenai jaringan bawah kulit)
- ukuran >2 cm
- (+) infeksi ringan

3



- luka sangat dalam (mengenai otot/tulang)
- infeksi berat (nanah, bau, menghitam)
- (+) demam

CARA MERAWAT KAKI DIABETES

1

Cuci kaki setiap hari dengan sabun



2

Keringkan terutama sela-sela jari kaki



3

Gunakan pelembap pada kulit kering



4

Potong kuku lurus, jangan terlalu pendek



5

Gunakan alas kaki yang nyaman & tertutup



6

Periksa bagian dalam sepatu sebelum dipakai



7

Jangan berjalan tanpa alas kaki



8

Jaga kadar gula darah tetap terkontrol



TIPS PENCEGAHAN KAKI DIABET

KONTROL GULA DARAH

jaga pola makan, rutin minum obat, tetap aktif bergerak agar gula darah terkontrol

RUTIN PERIKSA KESEHATAN

lakukan kontrol berkala

RAWAT KAKI SETIAP HARI

hindari trauma dengan menggunakan alas kaki

JAGA KEBERSIHAN KAKI

cuci dan keringkan kaki, potong kuku dengan benar, gunakan pelembap pada kaki kering

SENAM KAKI DIABETES

Senam kaki membantu melancarkan peredaran darah, memperkuat otot kaki dan jari, serta mencegah terjadinya luka dan deformitas pada kaki.

1

GERAKAN MENEKUK & MELURUSKAN



Duduk tegak, tekuk pergelangan kaki ke atas sejauh mungkin, lalu luruskan ke bawah. Ulangi 10 kali setiap kaki.

2

GERAKAN MENGANGKAT & MENURUNKAN JARI KAKI



Angkat jari-jari kaki setinggi mungkin, tahan sebentar, lalu turunkan. Ulangi 10 kali setiap kaki.

3

GERAKAN MEMUTAR PERGELANGAN KAKI



Putar pergelangan kaki searah jarum jam 10 kali, lalu berlawanan arah jarum jam 10 kali. Lakukan pada kedua kaki.

4

GERAKAN MEREgangKAN JARI



Renggangkan jari-jari kaki selebar mungkin, tahan 5 detik, lalu rapatkan kembali. Ulangi 10 kali setiap kaki.



Lakukan senam kaki Diabetes **setiap hari**, pagi dan sore hari selama **15-20 menit**. Kaki sehat, hidup lebih berkualitas!

