

LAMPIRAN

PENERBITAN BUKU KARYA TULIS LAMIAH

No. 10 Mahasiswa: MELCY INDRIANI WATI ZENIA
 NIM: 100101001
 Judul: 11 yang diteliti dan berisikan penitias

No	Bidang/Departemen	Judul
1	Kep. Genetik	Ruhan keperawatan genetik dengan Diabetes Mellitus di wilayah kerja puskesmas payung sekati
2	Kep. Keluarga	Ruhan Keperawatan keluarga dengan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Rumbai
3	Kep. Genetik	Ruhan keperawatan genetik dengan hiper tensi di wilayah kerja puskesmas.

Daftar nama penitiasnya
 1. R. Sakhrani, S.KM, M. Kes
 2. Hj. Marni, SST, S.Kep., M. Bimed
 No. Tanggal Pengumpulan: 10 Februari 2021
 Waktu: 08.00
 Judul 11 yang diteliti: Ruhan keperawatan keluarga dengan diabetes Mellitus.

Mengetahui
 Kepala DIII Keperawatan

 Ida Hanik, S.Pd., M. Kes
 NIP. 1965102119940722002

Petarbara, Februari 2021
 Koordinator MK KTI
 Program Studi DIII Keperawatan

 Ms. Ardanni, S. Kep., M. Kes
 NIP. 197808042001121002

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :


1. Nama : R. Sakhan, SKM., M.Kes
 2. NIP : 196406091989051005
 3. Pangkat/golongan : Ib / d
 4. Jabatan : Lektor
 5. Asal institusi : Politeknik Kemenkes Danu
 6. Pendidikan terakhir : S2
 7. Kontak person
 a) Alamat rumah : Jln. Kang Jebat No. 26 R, Gabak.
 b) Telp/Hp : 089378999523
 c) Alamat kantor : Jln. Melur No. 105
 d) Telp kantor : 0761- 56501

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

Nama : MERCI INDAH WIKI PERBA
 NIM : P050440101
 Dengan Jurdul : Pasien Keprawatan Keluarga Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus di wilayah Korp. Puskesmas Rumbas

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 07 Februari 2021


 (R. Sakhan, SKM., M.Kes)
 NIP : 196406091989051005

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : H. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed
2. NIP : 196402219805032003
3. Pangkat/golongan : N I B
4. Jabatan : Labor Kepala
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jln. Khalid Dewar
 - b) Telp/Hp : 0812 464 953
 - c) Alamat kantor : Jln. Makmur No. 103
 - d) Telp kantor : 0761 - 34781

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : MURNI INDAH WATI SUGUA
- NIM : 20210401011
- Dengan Judul : Peranan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Dengan Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai



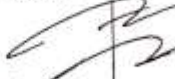





*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 09 Februari 2021


H. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed
NIP: 196402219805032003





LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : MERSEY IMDAH WATI ZEBUA
 NIM : 202204401017
 Nama Pembimbing : R. Sakhran, SKM.,M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	07/02/2021	Pengajuan judul	Mengajukan judul yang diminati	
2.	09/02/2021	Konsul dan acc judul	Acc judul: Asuhan keperawatan keluarga pada pasien DM di wilayah kerja PKM Numbat	
3.	15/02/2021	Pengajuan bab 1	Revisi bab I	
4.	16/02/2021	Revisi bab 1	Bab I Acc, lanjut bab II	
5.	25/02/2021	FTD pengajuan judul untuk mengurus surat survey		
6.	03/02/2021	Pengajuan bab 2	Revisi bab II	
7.	05/02/2021	Pengajuan bab 2 (Askep) dan pengajuan ppt		
8.	12/02/2021	Revisi PPT Konsul dan ACC proposal	PPT di prolog dan ke 2 yaitu proposal	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : MERCY INDAH WATI BEGUN
NIM : 20318141001
Nama Pembimbing : R. Sakhnan, SKM, M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	30 April 2021	Konsultasi bab 3 dan bimbingan bab 4		
2	02 Mei 2021	Bimbingan bab 4 dan bab 5		
3	03 Mei 2021	Konsultasi bab 4 dan bab 5		
4	04 Mei 2021	Konsultasi PPT		

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : MERLY JOHANNI WATI ZEBUN
 NIM : 16211990109
 Nama Pembimbing : Hj. Masnun, SST., S.Kep.M.Biomed

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	03/05	Persiapan proposal Teknis penulisan	Perbaikan	Hj. Masnun
2.	15/05	Teknis penulisan	Acc usian proposal	Hj. Masnun
3.	30/05	Persiapan bab 3, 4, 5 (kesi) Teknik penulisan	Perbaikan	Hj. Masnun
4.	09/05	ACC usian kesi	Buat PPT Acc usian	Hj. Masnun



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN

Jalan Melur Nomor 103 Telepon (0761) 23213
PEKANBARU

Pekanbaru, Maret 2021

Kepada

Nomor : 071/Diskes-Umum/1121 /2021 Yth. Kepala Puskesmas Rumbai

Sifat : Biasa

Lampiran : -

di-

Pekanbaru

Hal : Riset


Menindaklanjuti surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Pekanbaru Nomor 701/BKBP-SKP/1027/2021 tanggal 26 Maret 2021, tentang rekomendasi penelitian kepada

Nama : Mercy Indah Wati Zebua
NIK : 031814401017
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
Fakultas : Keperawatan
Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mengharapkan kepada Saudara untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penelitian kepada yang bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

an Kepala Dinas Kesehatan
Kota Pekanbaru
Sekretaris


dr. ZAINI RIZALDY S.
Pembina Tk. I
NIP. 197208102002121005

Tembusan

Yth. Wakil Direktur Poltekkes Kemenkes Riau di Pekanbaru



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS RUMBAI
JL.Sekolah No.52 Telp. (0761) 53537 Pekanbaru
Email : rumbaipesisir.2013@gmail.com



Pekanbaru, 13 April 2021

Nomor : 071/PKM – RBI /330 /2021
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan Selesai Penelitian/Riset

Kepada :
Yth : Direktur Poltekkes Kemenkes Riau
Di - Pekanbaru

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru No : 071/Diskes.Umum/ 1127/2021, Pada bulan Maret 2021 , Perihal tentang Permohonan riset . Bersama ini saya yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Puskesmas Rumbai dengan ini menerangkan bahwa :

No	Nama / NIM	Judul Penelitian/Jenis Data	Instansi / Lembaga
1.	Mercy Indah Wati Zebua Nim : 031814401017	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai.	Poltekkes Kemenkes Riau

Nama tersebut diatas telah di izinkan untuk pengambilan data yang diperlukan dan telah melaksanakan Penelitian di Puskesmas Rumbai. Dengan Judul penelitian **Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai.**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Puskesmas Rumbai



Hj. Dinca Safrina, SST
Pdnata Tingkat I
NIP. 19650112 198512

LEMBAR PERMOHONAN PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mercy Indah Wati Zebua

NIM : P031814401017

Program Studi : DIII Keperawatan

Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. Y dengan
Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai
Pekanbaru.

Tujuan Untuk Melakukan Asuhan Keperawatan Keluarga pada pasien dengan Diabetes Melitus dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini tidak merugikan saudara sebagai responden, jawaban yang saudara berikan akan saya jaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan pembuatan Karya Tulis Ilmiah, saudara dapat mengundurkan diri sebagai responden tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Bersama ini saya mohon kesediaan saudara untuk menandatangani persetujuan ini dan jawaban dalam lembar pernyataan persetujuan menjadi responden. Atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih

Pekanbaru, 07 April 2021



Mercy Indah Wati Zebua
NIM. P031814401017

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. Y

Umur : 59 tahun

Alamat : Jalan Pembina

Setelah membaca dan mendapatkan penjelasan maka saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam segala hal yang berkaitan dengan pembuatan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "**Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. Y dengan Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pekanbaru**".

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 07 April 2021



Ny. Y

LEMBAR REVISI

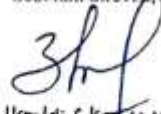
Nama : MERCY ENDANG WATI ZEBUA

NIM : P03104401073

NO	BARU/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
	BPE I Halaman 3, paragraf 2	Perbaiki
	BAB 1 dan BAB 2	Penulisan dirapikan. Penulisan bahasa asing disingkatan.
	Daftar Pustaka	Judul buku pada daftar pustaka harus disingkatan.

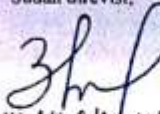
Pekanbaru 30/3/2021

Sebelum direvisi,


(Ns. Usmaneli, S. Kep., M. Kep.)
NIP. 197407252002122008

Pekanbaru 30/3/2021

Sudah direvisi,

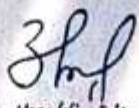

(Ns. Usmaneli, S. Kep., M. Kep.)
NIP. 197407252002122008

LEMBAR REVISI

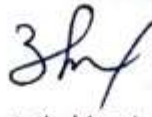
Nama MERCI MAHA WATI ZEBU

NIM 197907212002121003

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGLIH
	BAB 11	- tambahan / lengkapi data pengkajian - perbaiki penulisan
	BAB 4	- Tambahan pembahasan pada pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi
	BAB 5	- Menulis kesimpulan per item - Tambahan saran untuk penderita dan keluarga.
	Kata Pengantar	- Perhatikan penulisan gelar dengan benar.
	Bab 1 - bab 5	- perbaiki penulisan huruf, tanda baca, dan istilah

Pekanbaru 17/05/2024
Sebelum direvisi


(Ns. Utzalali, S.Kep., M.Kep.)
NIP. 197907212002121003

Pekanbaru 17/05/2024
Sudah direvisi,


(Ns. Utzalali, S.Kep., M.Kep.)
NIP. 197907212002121003

LEMBAR REVISI

Nama: MERCY INDAH WATI BEGUA

NIM: P03101440107

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		Blok 1 spasi Margin tabel disempit Saran tambahan kepada rrapa ditunjukkan.

Pekanbaru

Sebelum direvisi



 (H. Husnan S.KP, MKM)
 NIP. 19650510190503008

Pekanbaru

Sudah direvisi,



 (H. Husnan S.KP, MKM)
 NIP. 19650510190503008

Genogram:

Keterangan genogram:

.....
.....
.....

Tipe keluarga

.....
.....
.....

Suku bangsa dan agama

.....
.....

Pendapatan keluarga

.....
.....
.....

Pengeluaran

.....
.....

Aktivitas Rekreasi

.....
.....
.....

2. RIWAYAT DAN TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA

Tahap perkembangan keluarga saat ini (Tugas, masalah dan yang belum tercapai)

.....
.....
.....
.....

Denah Rumah:

Karakteristik Tetangga dan Komunitas

.....
.....
.....

Mobilitas Geografis Keluarga

.....
.....
.....

Perkumpulan Keluarga dan Interaksi dengan Masyarakat

.....
.....
.....

Riwayat keluarga inti

.....
.....
.....

Riwayat keluarga sebelumnya

.....
.....
.....

P

3. PENGKAJIAN LINGKUNGAN

Karakteristik Rumah

.....
.....
.....

Sistem Pendukung Keluarga

.....
.....
.....

4. STRUKTUR KELUARGA

Pola Komunikasi

.....
.....

Struktur Kekuatan Keluarga

.....
.....

Struktur Peran

.....
.....

Nilai dan Norma Budaya

5. FUNGSI KELUARGA

Fungsi Afektif

Fungsi Sosialisasi dan Penempatan Sosial

Fungsi Reproduksi

Fungsi Ekonomi

Fungsi Perawatan Kesehatan

1) Kemampuan keluarga mengenal masalah kesehatan keluarga.

.....
.....

2) Kemampuan keluarga membuat keputusan yang tepat bagi keluarga.

.....
.....

3) Kemampuan keluarga dalam merawat keluarga yang mengalami gangguan kesehatan.

.....
.....

4) Kemampuan keluarga dalam mempertahankan atau menciptakan suasana rumah yang sehat.

.....
.....

5) Kemampuan keluarga dalam menggunakan fasilitas.

.....
.....

6. STRES DAN KOPING KELUARGA**Sresor jangka pendek:**

.....

.....

Stresor jangka panjang:

.....

.....

.....

Kemampuan keluarga berespon terhadap stressor

.....

.....

.....

Strategi koping yang di gunakan

.....

.....

.....

Strategi adaptasi disfungsional

7. PEMERIKSAAN FISIK

No	Yang Diperiksa	Bp	Ibu	An.			
1	Keadaan Umum						
2	Tanda-tanda Vital: - Tekanan Darah - Nadi - Suhu - Pernapasan						
3	Tinggi Badan						
4	Berat Badan						
5	IMT						
6	Kepala						
7	Rambut						
8	Mata: - Sklera - konjungtiva						
9	Telinga						
10	Hidung						

11	Mulut/mukosa						
12	Gigi						
13	Leher						
14	Paru-paru: - Bentuk dada - Bunyi napas						
15	Kardiovaskuler - Bunyi jantung						
16	Perut/bising usus						
17	Ekstremitas atas						
18	Ekstremitas bawah						
19	Turgor kulit						

8. HARAPAN KELUARGA

.....

.....

.....

ANALISIS DATA

DATA	MASALAH

DAFTAR DIAGNOSA KEPERAWATAN KELUARGA

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

PRIORITAS MASALAH KEPERAWATAN KELUARGA

NO	KRITERIA- SKALA	BOBOT	PEMBENARAN
1	Sifat Masalah..... (1) a. Potensial (1) b. Risiko (2) c. Aktual (3)		
2	Kemungkinan Masalah untuk di Ubah..... (2) a. Mudah (2) b. Sebagian (1) c. Tidak dapat diubah (0)		
3	Potensial Masalah untuk di Cegah..... (1) a. Tinggi (3) b. Cukup (2) c. Rendah (1)		
4	Menonojolnya Masalah (1) a. Segera (2) b. Tidak Segera (1) c. Tidak dirasakan (0)		

INTERVENSI KEPERAWATAN KELUARGA

NO	DIAGNOSA KEPERAWATAN	TUJUAN		EVALUASI		INTERVENSI
		Jangka Pendek	Jangka Panjang	Kriteria	Standar	
1						
2						
3						
4						

IMPELEMENTASI DAN EVALUASI KEPERAWATAN KELUARGA

NO DIAGANOSA	WAKTU	IMPLEMENTASI	EVALUASI (SOAP)	PARAF
1				
2				
3				

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
DIABETES MELITUS**



Disusun oleh :

MERCY INDAH WATI ZEBUA

P031814401017

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES RIAU

PROGRAM DIII KEPERAWATAN

2021

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Diabetes melitus
Hari/Tanggal	: 15 April 2021
Waktu	: ± 15 menit
Tempat	: Jl. Pembina
Sasaran	: Klien dan keluarga

A. Analisa Situasi

1. Peserta penyuluhan
 - Klien diabetes melitus
 - Minat, perhatian, dan antusias dalam menerima materi penyuluhan cukup baik.
 - Interaksi antara penyuluh dengan klien cukup baik dan interaktif.
2. Penyuluh
 - Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
 - Mampu mengomunikasikan kegiatan penyuluhan tentang diabetes melitus dengan baik dan mudah dipahami oleh klien.
3. Ruangan
 - Bertempat di rumah klien
 - Penerangan, ventilasi, cukup kondusif untuk kelangsungan kegiatan penyuluhan.

B. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan mengenai penyakit diabetes melitus selama 15 menit, klien dan keluarga diharapkan mampu memahami diabetes melitus dan mengerti bagaimana cara mengatasinya.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan penyakit, klien mampu menjelaskan kembali tentang:

- a. Pengertian diabetes melitus
- b. Penyebab tanda dan gejala
- c. Faktor penyebab/risiko diabetes melitus
- d. Komplikasi diabetes melitus
- e. Pencegahan diabetes melitus
- f. Kriteria diabetes melitus

C. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

D. Media

1. Leaflet

E. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
Tahap Orientasi	2 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan kontrak waktu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Membangkitkan minat dan perhatian
Tahap Kerja	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan penjelasan tentang pengertian, penyebab, bahan penyebab iritasi, gejala klinis, dampak jika tidak segera ditangani dan penanganan diabetes melitus. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan memperhatikan 2. Memberikan pertanyaan

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Memberikan kesempatan bertanya 3. Menjelaskan hal-hal yang di tanyakan 	
Tahap Terminasi	3 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi 2. Memberi evaluasi secara lisan 3. Memberi salam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengulang informasi yang didapat dari penyuluh 2. Ikut menyimpulkan materi 3. Menjawab salam

F. Materi

(Terlampir)

G. Evaluasi

Memberikan kesempatan pada klien untuk bertanya dan memberikan pertanyaan kepada klien.

Pertanyaan:

1. Apa pengertian diabetes melitus ?
2. Apa saja tanda dan gejala?
3. Apa saja faktor risiko diabetes melitus ?
4. Apa saja komplikasi diabetes melitus ?
5. Bagaimana pencegahan diabetes melitus ?
6. Apa saja kriteria diabetes melitus ?

LAMPIRAN MATERI DIABETES MELITUS

A. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes melitus atau kencing manis adalah penyakit dimana terjadi ketika produksi insulin pada pankreas tidak mencukupi atau pada saat insulin tidak dapat digunakan secara efektif oleh tubuh.

B. Tanda dan gejala

1. Sering kencing
2. Rasa haus berlebihan
3. Rasa lapar berlebihan
4. Pandangan kabur
5. Mudah lelah
6. Kadar gula darah tinggi
7. Luka lambat sembuh
8. Berat badan turun drastis

C. Faktor penyebab/risiko

1. Faktor keturunan
2. Usia lebih dari 40 tahun
3. Gaya hidup yang kurang sehat
4. Kegemukan
5. Kurang beraktivitas dan olahraga

D. Komplikasi diabetes melitus

1. Kerusakan jantung
2. Kerusakan saraf
3. Katarak dan kebutaan
4. Kerusakan ginjal
5. Disfungsi seksual

6. Kerusakan pembuluh darah kaki
7. Kerusakan pembuluh dan kematian jaringan

E. Pencegahan diabetes melitus

1. Cek kadar gula darah secara teratur
2. Konsumsi makanan yang sehat dan jaga pola makan yang baik
3. Menjaga berat badan ideal
4. Latihan jasmani secara teratur

F. Kriteria diabetes melitus

1. Jika menunjukkan gejala diabetes melitus dan kadar gula darah sewaktu lebih dari 200 mg/dL.
2. Jika menunjukkan gejala diabetes melitus dan kadar gula darah puasa lebih dari 120-140 mg/dL.
3. Kadar gula darah 2 jam pada tes toleransi glukosa lebih dari 200 mg/dL.

Diabetes Mellitus



POLTEKES KEMENKES RIAU

2021

Pengertian

Diabetes mellitus (DM) atau kencing manis adalah penyakit dimana kadar gula di dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin.

Tanda dan Gejala



1. Sering kencing
2. Rasa haus berlebihan
3. Rasa lapar berlebihan
4. Pandangan kabur
5. Mudah lelah
6. Kadar gula darah tinggi
7. Luka lambat sembuh
8. Berat badan turun drastis

Kenali Gejalanya,
Perksakan Sacepattyal

Faktor Risiko



1. Faktor keturunan
2. Usia lebih dari 40 tahun
3. Gaya hidup yang kurang sehat
4. Kegemukan
5. Kurang beraktivitas dan olahraga
6. Dislipidemia

Komplikasi



1. Kerusakan jantung
2. Kerusakan saraf
3. Katarak dan kebutaan
4. Kerusakan ginjal
5. Disfungsi seksual
6. Kerusakan pembuluh darah kaki
7. Kerusakan dan kematian jaringan

AYO SADAR DIABETES!

Kenali dan cegah penyakitnya!

Pencegahan DM

1 Cek kadar gula darah secara teratur



Lakukanlah pengecekan gula darah secara teratur. Hal ini penting untuk mendeteksi Diabetes secara dini sehingga dapat segera ditangani dan meminimalisir kemungkinan terjadi komplikasi

2 Konsumsi makanan yang sehat dan jaga pola makan yang baik



Jangan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula, lemak/minyak, dan garam secara berlebihan.

3 Menjaga berat badan ideal

Berat badan ideal dapat diketahui dengan menghitung IMT.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Kurang dari 18,5 : BB Kurang
 18,5 - 22,9 : BB Ideal
 lebih dari 23 : BB lebih



Ayo cegah Diabetes sejak dini!

4 Latihan jasmanial secara teratur



Berolahraga selama 150 menit/minggu dengan latihan aerobik sedang atau selama 90 menit/minggu dengan latihan aerobik yang berat. Latihan tersebut dapat dibagi 3-4 x/minggu.

Kriteria DM

Seseorang dikatakan memiliki Diabetes Mellitus, apabila :

Menunjukkan gejala Diabetes Mellitus +
 Kadar gula darah random/sewaktu (CRS) lebih dari 200 mg/dl

ATAU

Menunjukkan gejala Diabetes Mellitus +
 Kadar gula darah puasa (GDP) lebih dari 126 mg/dl

ATAU

Kadar gula darah 2 jam pada tes toleransi glukosa oral (TTGO) lebih dari 200 mg/dl

PROSEDUR PEMERIKSAAN GLUKOSA DARAH

No.	Aspek yang dinilai
A	TAHAP PRA INTERAKSI
1	Mengecek program medis
2	Persiapan alat
	a. Mesin glukosa darah b. Strip kimia c. Sarung tangan bersih d. Lanset e. Injector f. Kapas alkohol g. Piala ginjal/ bengkok
B	Tahap Orientasi
3	Memberikan salam terapeutik dan memanggil nama pasien
4	Melakukan kontrak : Prosedur, Tujuan, Waktu dan Tempat
5	Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya sebelum kegiatan dilakukan
6	Memvalidasi kesiapan pasien untuk mengikuti prosedur
7	Menjaga privasi pasien
C	TAHAP KERJA / LANGKAH-LANGKAH
8	Mencuci tangan
9	Menghidupkan mesin glukometer
10	Melepaskan strip kimia dari wadahnya dan masukkan ke dalam mesin glukometer
11	Memasukkan lanset pada injector
12	Memakai sarung tangan bersih
13	Memegang jari yang dipilih dan mengusap jari dengan menggunakan kapas alkohol *
14	Menempatkan injector pada sisi jari dan lepaskan pengicu lanset*
15	Memegang strip kimia dibawah tempat pungsi dan tekan dengan perlahan sampai tetesan darah cukup besar untuk menetes ke strip dan memenuhi seluruh indikator*
16	Memberikan tekanan pada tempat pungsi sampai perdarahan berhenti

	atau meminta pasien melakukannya
17	Membuang lanset ke dalam bengkok/ piala ginjal
18	Merapikan alat-alat
19	Melepaskan sarung tangan
D	TAHAP TERMINASI
20	Mengevaluasi pasien secara subjektif dan objektif
21	Melakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
22	Mencuci tangan
23	Mendokumentasikan
E	SIKAP
24	Melakukan tindakan dengan sistematis
25	Komunikatif dengan pasien
26	Percaya diri

**STANDAR OPERASIONAL PRESEDUR
TERAPI SENAM KAKI DIABETES MELITUS**

Pengertian

Kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh lansia yang menderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu memperlancar peredaran darah bagian kaki.

Tujuan

1. Memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki;
2. Meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha;
3. Mengatasi keterbatasan pergerakan sendi.

Indikasi

1. Diberikan pada semua penderita diabetes melitus (DM tipe 1 maupun tipe 2).
2. Sebaiknya diberikan sejak lansia didiagnosis menderita diabetes melitus sebagai tindakan pencegahan dini.

Kontraindikasi

1. Lansia yang mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea dan nyeri dada.
2. Lansia yang mengalami depresi, khawatir, dan cemas.

Prosedur

1. Persiapan

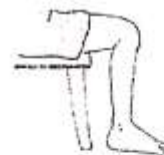
Persiapan alat dan lingkungan:

- 1) Kertas koran dua lembar;
- 2) Kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk);
- 3) Sarung tangan;
- 4) Lingkungan yang nyaman dan jaga privasi lansia.

Persiapan Klien: Lakukan kontrak topik, waktu, tempat, dan tujuan dilaksanakan senam kaki kepada klien.

2. Pelaksanaan

- 1) Perawat mencuci tangan.
- 2) Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan klien duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai.



- 3) Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.



- 4) Dengan meletakkan tumit salah satu kaki di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



- 5) Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



- 6) Jari-jari kaki diletakkan di lantai. Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



- 7) Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakkan jari-jari ke depan turunkan kembali secara bergantian ke kiri dan ke kanan. Ulangi sebanyak 10 kali.



- 8) Luruskan salah satu kaki di atas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari kaki ke arah wajah lalu turunkan kembali ke lantai.



- 9) Angkat kedua kaki lalu luurskan. Ulangi langkah ke-8, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan. Ulangi sebanyak 10 kali.



- 10) Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Gerakkan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang.



- 11) Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian.



- 12) Letakkan sehelai koran di lantai. Bentuklah koran tersebut menjadi seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.

- Lalu sobek koran menjadi dua bagian, pisahkan kedua bagian koran.
- Sebagian koran disobek menjadi kecil dengan kedua kaki.
- Pindahkan kumpulan sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekan koran pada bagian kertas yang utuh.
- Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola.



Kriteria Evaluasi

- Lansia dapat menyebutkan kembali pengertian senam kaki.
- Lansia dapat memeragakan sendiri teknik senam kaki secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Setyoadi dan Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.

DOKUMENTASI

