

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Widia Ningrum

NIM : 18930

Tempat/tanggal lahir : Kuantan Babu, 5 April 2000

Alamat : Jl. Pasir Jaya, Kuantan Babu

Nama Orang Tua : Edi Candra dan Maryam

Riwayat Pendidikan : SD 015 Kuantan Babu

SMP Negeri 2 Rengat

SMA Negeri 1 Rengat



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA
JL. M. TAHAR NO. 1- PEMATANG REBA



TELP. (0769) 341584 Fax. (0769) 341584

FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN KELUARGA

Pengkajian tanggal

Nama Mahasiswa :

NIM :

I. Data Umum

1. Kepala Keluarga (KK) :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur/ tanggal lahir :
4. Agama :
5. Pendidikan :
6. Pekerjaan :
7. Alamat :

II. Susunan Anggota Keluarga

No	Nama	Umu r	Se x	Hub Dg KK	Pend d	Peke rjaan	Status Imunisasi												Statu s Kes
							BC G	Polio				DPT			Hepati tis			Ca mp ak	

1. Genogram
2. Tipe Keluarga :
3. Suku Bangsa :
4. Agama :

III. Kebutuhan Dalam Hidup Sehari-Hari

A. Kebutuhan Nutrisi

1. Pengadaan makanan keluarga sehari-hari :

() Membeli () Memasak sendiri () Lain-lain.....

2. Komposisi jenis makanan

Jenis Makanan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Selalu Ada
Makanan pokok Lauk pauk : Protein Hewani Protein nabati Sayur, buah, susu			

3. Cara penyajian makanan
() Terbuka () Tertutup () Kadang-kadang tertutup
4. Pantangan terhadap makanan dalam keluarga
() Tidak ada () Ada, sebutkan.....

5. Kebiasaan keluarga dalam mengelola air minum
 Tidak dimasak Kadang-kadang dimasak Dimasak

6. Kebiasaan keluarga dalam mengolah makanan
 Tidak dicuci Dipotong-potong baru dicuci
 Dicuci baru dipotong

7. Bagaimana kebiasaan makan dalam keluarga
 Bersama Sendiri-sendiri Lain-lain.....

B. Istirahat dan Tidur

1. Apakah setiap anggota keluarga mempunyai kebiasaan tidur pada siang hari ?
 Ya Tidak

2. Apakah setiap anggota keluarga memiliki kamar tidur masing-masing ?
 Ya Tidak

Bila tidak, bagaimana cara pembagian kamarnya

1. Bila ada anggota keluarga sulit tidur bagaimana cara mengatasinya ?

C. Aktifitas Olahraga

1. Apakah keluarga senang olah raga ?
 Tidak Ya, Sebutkan jenisnya.....

2. Kapan olah raga biasa dilakukan ?
 Setiap hari Tidak tentu Setiap minggu
 Lain-lain.....

3. Apakah semua anggota keluarga mengikutinya
 Ya Tidak, alasannya.....

D. Kebersihan Diri

1. Mandi :X per hari
2. Sikat gigi :X per hari
3. Cuci rambut :X per hari

IV. Status Sosial Ekonomi

1. Apakah setiap anggota keluarga sudah mempunyai penghasilan sendiri
 Ya Tidak
2. Apakah penghasilan digunakan untuk kepentingan keluarga
 Ya Tidak
3. Bila digabung pendapatan keluarga sebulan
 Kurang dari Rp. 500.000,- Rp. 500.000,- s/d Rp. 8.000.000,-
 Lebih dari Rp. 8.000.000,-
4. Apakah penghasilan keluarga mencukupi untuk biaya hidup sehari-hari
 Ya Tidak
5. Bila tidak apa yang dilakukan.....
6. Apakah ada anggota keluarga yang mempunyai tabungan
 Tidak Ya, Siapa
7. Siapakah pengelola keuangan dalam keluarga
 Ayah Ibu Lain-lain.....

V. Aktivitas rekreasi anggota keluarga

1. Apakah keluarga mempunyai kebiasaan rekreasi yang teratur ?
 Ya, frekwensi perbulan.....
 Tidak, Karena.....
2. Lokasi yang sering dikunjungi keluarga untuk rekreasi
 Luar Kota Dalam kota
 Lain-lain, sebutkan.....

3. Apakah setiap anggota keluarga menggunakan waktu senggangnya dengan hal yang bermanfaat
 Ya Tidak, siapa.....
berapa usianya,..... kegiatan apa yang dilakukannya.....
4. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik untuk dirinya
 Tidak
 Ya, terhadap aspek apa.....
5. Apakah kegiatan tersebut berpengaruh tidak baik terhadap kehidupan keluarganya?
 Tidak
 Ya, apa bentuknya.....

VI. Riwayat dan tahap perkembangan keluarga

1. Tahap perkembangan keluarga saat ini.....
2. Tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi
3. Riwayat kesehatan keluarga inti
4. Riwayat kesehatan keluarga sebelumnya

VII. Data Lingkungan

A. Rumah

1. Jenis rumah
 Paviliun Petak Tersendiri
 Lain – lain
2. Jenis bangunan
 Non permanen semi permanen Permanen
3. Luas pekarangan :.....m²
Luas bangunan :m²
4. Status rumah :
 Sewa bulanan Milik pribadi Kontrakan

- () Lain -lain.....
5. Adakah ventilasi dirumah
 Ya Tidak
6. Bila ya berapa luasnya
 > 10% luas lantai < 10% luas lantai Cukup
7. Apakah cahaya dapat masuk rumah pada siang hari ?
 Ya Tidak
8. Penerangan
 Lampu tempel Listrik Petromak
9. Lantai
 Tanah Plaster Papan (ubin)
10. Denah Rumah (lengkap dengan ukurannya)

B. Pengolahan Sampah

1. Apakah keluarga mempunyai tempat pembuangan sampah
 Ya dan tertutup Ya, terbuka Tidak
 Lain – lain
2. Bila ya bagaimana kondisi tempat sampah tersebut
 Terbuka Tertutup
3. Bila tidak bagaimana pengolahan tempat sampah rumah tangga
 Dibuang ke kali Diambil Petugas Ditimbun
 dibakar Lain-lain.....
4. Apakah keluarga mempunyai sumber air
 Tidak Ya, jenisnya.....

C. Pembuangan limbah

11. Apakah rumah ini mempunyai saluran pembuangan air kotor ?
() Ya, bagaimana kondisinya.....
Kemana pembuangannya.....
() Tidak, dimana pembuangannya.....

D. Karakteristik tetangga dan komunitasnya.....
.....
.....
.....

E. Mobilitas geografis keluarga.....
.....
.....

F. Hubungan keluarga dengan Masyarakat

1. Apakah anggota keluarga ikut dalam organisasi kemasyarakatan khususnya dalam bidang kesehatan
() Tidak, alasannya.....
() Ya, Sebutkan.....
2. Adakah penghargaan yang diterima dari masyarakat karena keikutsertaannya dalam kegiatan kesehatan dimasyarakat
() Tidak ada () Ada, Sebutkan.....
3. Apakah keluarga cukup berpengaruh dimasyarakat
() Tidak () Ya, contohnya.....
4. Adakah konflik keluarga dengan masyarakat
() Tidak ada () Ada, sebutkan.....

VIII. Struktur Keluarga

A. Struktur Peran

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

B. Nilai Atau norma keluarga

1. Suku Ayah.....

Suku Ibu.....

Budaya yang dominan dalam keluarga

2. Adakah nilai-nilai tertentu yang dianut yang bertentangan dengan kesehatan

() Tidak () Ya, sebutkan mengapa.....

3. Apakah keluarga mengikuti kegiatan keagamaan :

() Tidak () Ya, sebutkan.....

C. Pola komunikasi keluarga

1. Cara komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga

() Langsung () Tidak langsung

2. Sifat komunikasi yang sering diterapkan dalam keluarga

() Terbuka () Tertutup

3. Siapa anggota keluarga yang paling dominan berbicara

Ayah Ibu Anak Mertua

4. Bahasa yang sering digunakan oleh anggota keluarga

Bahasa ibu Bahasa Indonesia

Lain – lain, sebutkan.....

5. Kapan paling sering terjadi interaksi dalam keluarga

Pagi hari Siang hari Malam hari Tidak tentu

6. Dalam situasi apa interaksi terjadi ?

Makan bersama Nonton TV Rekreasi Lain-lain

D. Struktur kekuatan keluarga

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

IX. Fungsi Keluarga

A. Fungsi ekonomi

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

B. Fungsi sosial

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

C. Fungsi pendidikan

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

D. Fungsi pemenuhan (perawatan/ pemeliharaan) kesehatan

1. Mengetahui masalah kesehatan

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

2. Mengambil keputusan mengenai tindakan keperawatan

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

3. Kemampuan merawat anggota keluarga yang sakit

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

4. Kemampuan keluarga memelihara/ memodifikasi lingkungan rumah yang sehat

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

5. Kemampuan menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan

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

E. Fungsi religius

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

F. Fungsi reproduksi

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

G. Fungsi Afeksi

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

X. Stress dan koping Keluarga

A. Stress jangka pendek dan panjang

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

B. Kemampuan keluarga berespon terhadap stressor

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

C. Strategi koping yang digunakan

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

D. Strategi adaptasi disfungsional

.....
.....

.....
.....

XI. Pemeriksaan Fisik

Lakukan pemeriksaan semua anggota keluarga dengan menggunakan metode “*head to toe* “

XII. Harapan Keluarga

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

Tanda tangan mahasiswa

(.....)

Lampiran 3 Surat Izin Kegiatan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA

JL. M. TAHAR NO. 1 TELP.(0769) 341584 Fax. (0769) 341584
PEMATANG REBA



Nomor : KH.03.01/3.4/ 16 /2021
Lampiran : -
Perihal : Izin Melakukan Pengambilan Data

21 Januari 2021

Yang terhormat,
Ka. UPTD Puskesmas Sipayung

di -
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Laporan Tugas Akhir (LTA) mahasiswa DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Poltekkes Kemenkes Riau, maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu agar memberi izin melakukan Pengambilan Data kepada mahasiswa dibawah ini :

Nama : Widia Ningrum
NIM : 18.930
Judul : Asuhan Keperawatan keluarga dengan Diabetes Melitus Tipe II di UPTD Puskesmas Sipayung

Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan Ibu, terlebih dahulu kami ucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi



Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 19720714 199203 1 003



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SIPAYUNG
Jalan Hangtuh No. 02 Kelurahan Sekip Hilir
KECAMATAN RENGAT



Rengat, 04 Febuari 2021

Nomor : 37 /440/PKM.SPYG/0221
Lampiran : -
Perihal : Izin Dalam Pengambilan Data

Kepada
Yth : POLTEKKES KEMENKES RIAU
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari POLTEKES KEMENKES RIAU No. KH.03.01/3.4/16/2021, Perihal : Izin Melakukan Pengambilan Data. Pada dasarnya kami tidak keberatan untuk memberikan data yang ada di UPTD Puskesmas Sipayung kepada Mahasiswa/I :

Nama : WIDIA NINGRUM
Nim : 18.930
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Diabetes Mellitus tipe II di UPTD Puskesmas Sipayung

Demikian surat ini di buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Plt. Kepala UPTD Puskesmas Sipayung
Kecamatan Rengat



MUHAMMAD ZUHDI, SKM
Penata Muda Tk I/ III b
NIP. 19870319 200604 1 002



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
DILUAR KAMPUS UTAMA

JL. M. TAHAR NO. 1 TELP.(0769) 341584 Fax. (0769) 341584
PEMATANG REBA



Rengat, 30 Maret 2021

Lampiran : -
Perihal : Izin Melakukan Asuhan Keperawatan

Yang terhormat,
Nomor : KH.03.01/3.4/ 34 /2021

Ka. UPTD Puskesmas Sipayung

di -
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Laporan Tugas Akhir (LTA) mahasiswa DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Poltekkes Kemenkes Riau, maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu agar memberi izin melakukan Asuhan Keperawatan kepada mahasiswa dibawah ini :

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	M Khosairin	18.915	Asuhan Keperawatan lansia dengan Hipertensi di desa Pasir Kemilu Kecamatan Rengat
2	Vonni Pebriani	18.929	Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi di Desa Sungai Beringin Kecamatan Rengat
3	Widia Ningrum	18.930	Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di desa pasir Kemilu Kec.Rengat

Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan Ibu, terlebih dahulu kami ucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi

Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH
NIP. 19730414 199203 1 003



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS SIPAYUNG
Jln. Hang Tuah No 2 Kelurahan Sekip Hilir
RENGAT



Rengat, 03 Mei 2021

Nomor : 825 / 440 / PKM.SPYG / V / 2021
Sifat : Penting
Perihal : **Izin Melakukan Asuhan Keperawatan**

Kepada
Yth : Ketua Program Studi
D III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Riau

di
Tempat

Berdasarkan surat dari Poltekkes Kemenkes Riau Program Studi D III Keperawatan Nomor : KH.03.01/3.4/31/2021 perihal Izin Melakukan Asuhan Keperawatan, maka kami memberikan izin kepada :

Nama : Widia Ningrum
NIM : 18.930
Jurusan : D III Keperawatan
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di desa Pasir Kemilu Kec. Rengat

Untuk Melakukan Asuhan Keperawatan di UPTD Puskesmas Sipayung. Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Pit. Kepala UPTD Puskesmas Sipayung
Kecamatan Rengat



MUHAMMAD ZUHDI, SKM
Penata Muda Tk I/ III b
NIP. 19870319 200604 1 002

Lampiran 4 Formulir Penentuan Judul KTI

FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: Widia Ningrum

NIM : 18930

Judul KTI yang diusulkan: Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung

No	Bidang/departemen	Judul
1	Keperawatan Medikal Bedah	Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung

Latar Belakang Singkat :

Saat penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian hampir 70% di dunia. Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari orang ke orang (Kemenkes RI, 2019). Penyakit Tidak Menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya penyakit tidak menular secara umum disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan (Sri Lestari, 2016). Diabetes merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan terus-menerus dari tahun ke tahun (Putri & Isfandiari, 2013).

Orang dewasa diperkirakan mengidap penyakit Diabetes Melitus sebanyak 422 juta secara global pada tahun 2014. Pada orang dewasa, prevalensi global dari diabetes melitus telah hampir dua kali lipat mengalami kenaikan sejak tahun 1980 yaitu 4,7% menjadi 8,5%. Pada tahun 2012 terjadi 1,5 juta kematian yang disebabkan oleh diabetes. Glukosa darah yang lebih tinggi dari normal menyebabkan tambahan 2,2 juta kematian. Empat puluh tiga persen dari 3,7 juta kematian ini terjadi sebelum usia 70 tahun. Persentase kematian yang disebabkan oleh glukosa darah tinggi atau diabetes yang terjadi di bawah usia 70 tahun. Selama dekade terakhir, prevalensi diabetes telah meningkat lebih cepat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah daripada di negara-negara berpenghasilan tinggi (WHO Global Report, 2016).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi penderita diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur >15 tahun di Indonesia sebesar 2,0% atau sekitar 5.300.306 orang yang mengalami DM dari 265.015.300 penduduk di Indonesia. Prevalensi DM tertinggi di Indonesia terdapat di Provinsi DKI Jakarta yaitu 3,4% atau sekitar 355.898 orang yang mengalami DM dari 10.467.600 penduduk di DKI Jakarta dan terendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur yaitu 0,9% atau sekitar 48.343 orang yang mengalami DM dari 5.371.500 penduduk di Nusa Tenggara Timur (Riskesdas 2018).

Hari/Tanggal Pengumpulan: 21 Januari 2021

Pukul : 11.30 WIB

Mengetahui
Koordinator MK



(Ns. Nina Selya Artha, M.Kep)

NIP. 19770720 200604 2 010

Pematang Reba, 2021

Pembimbing Utama



(Ns. Deswita, M.Kep)

NIP. 19741228 200501 2 004

Lampiran 5 Lembar Konsul Pembimbing 1


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : WIDIA NINGRUM
 NIM : 18.030
 Nama Pembimbing I/II : Ns. Deswita, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	21/1 2020	jud.	perbaiki	d
2	15/ feb 2021	Bab I	perbaiki	d
3	16/feb 2021	Bab I	tambahkan kesimpulan pembung up masuk ke klg.	d
4	18/feb 2021	Bab I - II	perbaiki	d
5	19/feb 2021	Bab I - II	Conykapri	d
6	22/feb 2021	Bab I - II	perbaiki	d
7	23/feb 2021	Bab I - II	perbaiki cyta	d

LEMBAR KONSULTASI


Nama Mahasiswa : Widia Ningrum
NIM : 18930
Nama Pembimbing II : Ns. Deswita, M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
8.	23 Februari 2021	proposal KTI	simpulan y usia	

Lampiran 6 Lembar Konsul Pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Widia Ningrum
NIM : 18930
Nama Pembimbing II : Ns. Alice Rosy, M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	23/ Feb 2021		perbaiki penulisan tabel, spasi, penulisan huruf besar diawal keali- mat. Tambahkan - daftar tabel & lampiran	

Lampiran 7 Lembar RevisiPenguji

LEMBAR REVISI

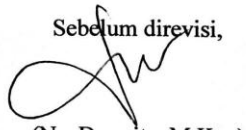
Nama : Widia Ningrum

NIM : 18930

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	Cover	perbaiki penulisan
2.	K. pengantar	perbaiki penulisan
3.	Bab II	teori pengajaran : teori diagnosis - teori intervensi teori implementasi teori evaluasi

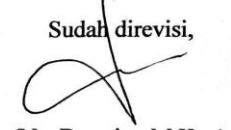
Pematang Reba .. 26 .. Feb 2021

Sebelum direvisi,


(Ns. Deswita, M.Kep)

Pematang Reba .. 5 .. Mar 2021

Sudah direvisi,


(Ns. Deswita, M.Kep)

LEMBAR REVISI

Nama : Widia Ningrum

NIM : 18930

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.		<ul style="list-style-type: none"> • Judul di sesuaikan dg keadaan, usulkan Wilayah Kerja Puskesmas di Hilangkan di ganti dg Kecamatan Rejoged. • Rumusan masalah & Tujuan u/c. mengikuti Pola & Judul. • Revisikan Spasi dari satu paragraf ke paragraf yg lain. • Cek ke panduan cara penulisan sumber & daftar pustaka.

Pematang Reba, 26 Februari 2021

Pematang Reba, 16 Maret 2021

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,




(Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH)

(Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH)

Nama : Widia Ningrum

NIM : 18930

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki Latar belakang- Perbaiki Tujuan umum & khusus- tambahkan 5 tugas kelvaga- perbaiki Daftar Pustaka- Perbaiki Kata Pengantar

Pematang Reba ~~26~~ Feb 2021

Sebelum direvisi,



(Ns. Elmukhsinur, S.Kep., M.Biomed)

Pematang Reba 30 Maret 2021


Sudah direvisi,



(Ns. Elmukhsinur, S.Kep., M.Biomed)

Lampiran 8 Lembar Leaflet Diabetes Melitus

DIABETES MELITUS




DI SUSUN OLEH:
WIDIA NINGRUM

POLTEKES KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
KAMPUS KABUPATEN INDRAGIRI
HULU

2020

Apa itu Kencing manis???



Diabetes Melitus (DM) atau kencing manis merupakan penyakit dimana kadar gula di dalam darah tinggi. Karena tubuh tidak dapat melepaskan atay mempergunakan insulin.


Apa penyebab kencing manis??

- Faktor keturunan
- Gaya hidup
- Penuaan
- Infeksi




Apa tanda dan gejala nya?

- Kelemahan umum



- peningkatan buang air kecil
- haus berlebihan



- Penurunan berat badan
- sering lapar
- Kesemutan/ rasa gatal

Makanan yang Dianjurkan!!

- Sayur tinggi serat. kangkung, ketimun, tomat, kembang kol, sawi, seledri.
- Sumber protein hewani: ayam tanpa kulit, putih telur
- Sumber protein nabati: tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah.
- Buah-buahan: jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak.

Makanan yang Dibatasi!!!

- Karbohidrat: nasi, bubur, roti, mie, singkong, sagu, gandum.
- Protein hewani: hewan tinggi lemak jenuh (kornet, sosis, sarden, jeroan, kuning telur).
- Sayuran: bayam, buncis, daun melinjo, daun singkong, jagung muda, pare, wortel, daun katuk
- Buah-buahan: nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, alpukat, sawo, semangka
- Makanan yang digoreng dan menggunakan santan kental, kecap dan saus tiram.

Komplikasi!!!

- Gangguan fungsi ginjal



- Gangguan syaraf
- Kerusakan pada mata
- Penyakit pembuluh darah
- Gangguan pada otak

Penanganan!!!

- Kontrol gula darah yang teratur
- Olah raga yang teratur
- Minum obat secara teratur
- Makan makanan sesuai diet



Makanan yang Dihindari!!!



- Sumber protein hewani: keju, abon, dendeng, susu full cream
- Hati, ampela, dan organ dalam hewan lainnya



- Minuman yang mengandung alkohol, susu kental manis
- Gula pasir, gula merah, makanan dan minuman yang manis.
- Buah-buahan yang manis dan diawetkan, durian, nangka, alpukat, manisan buah.



Lampiran 9 SOP Senam Kaki Diabetes Melitus

	<p>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU</p> <p>PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN</p>	
---	---	---

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)

SENAM KAKI DIABETES MELITUS

Pengertian	Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu memperlancarkan peredaran darah bagian kaki.
Indikasi	Senam kaki ini dapat diberikan kepada seluruh penderita diabetes mellitus dengan tipe I maupun tipe II. Namun sebaiknya diberikan sejak pasien didiagnosa menderita diabetes mellitus sebagai tindakan pencegahan dini.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> a. Memperbaiki sirkulasi darah b. Memperkuat otot-otot kecil c. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki d. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha e. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat : kertas Koran 2 lembar, kursi (jika tindakan dilakukan dalam posisi duduk), hand scon. 2. Persiapan klien : kontrak topic, waktu, tempat dan tunjuan dilaksanakan senam kaki 3. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy pasien
PROSEDUR PELAKSAN	<p>A. TahapPra-Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Periksa program perawatan senam kaki diabetes 2. Mencucitangan

AAN	<p>3. Menyiapkan peralatan di dekat klien dengan sistematis dan rapi</p> <p>B. Tahap Orientasi</p> <p>4. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik</p> <p>5. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan kepada klien / keluarga</p> <p>6. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan</p>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan Duduk secara tegak di atas kursi (jangan bersandar) dengan meletakkan kaki dilantai 2. Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu bengkokan kembali ke bawah seperti cakar. Lakukan sebanyak 10 kali. 3. Dengan meletakkan tumit dilantai, angkat telapak kaki ke atas. kemudian, jari-jari kaki diletakan dilantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini diulangi sebanyak 10 kali 4. Tumit kaki diletakan dilantai. Bagian dengan kaki diangkat keatas dan buat putaran 360o dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali 5. Jari-jari kaki diletakan dilantai. Tumit diangkat dan buat putaran 360o dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali 6. Kaki diangkat keatas dengan meluruskan lutut. Buat putaran 360o dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali 7. Lutut diluruskan lalu dibengkokan kembali kebawah sebanyak 10 kali. Ulangi langkah ini untuk kaki yang sebelahnya. Seperti latihan sebelumnya, tetapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan. Angkat kedua kakim luruskan dan pertahankan posisi tersebut, lalu gerakan kaki pada pergelangan kaki, kedepan dan kebelakang Luruskan salah satu kaki dan angkat. Putar kaki pada pergelangan kaki. Tuliskan di udara dengan kaki angka 0 sampai 9. 8. Letakan sehelai kertas surat kabar dilantai. Robek kertas menjadi dua bagian Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula dengan menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja.
	<p>D. Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien 2. Menjelaskan bahwas tindakan sudah selesai dilakukan kepada klien /keluarga dan pamit 3. Mendokumentasikan

Lampiran 10 Dokumentasi Foto

