



Perawatan Kaki Diabetik

Pendahuluan

Penanganan **kaki diabetes** yang optimal sangat penting untuk mencegah **komplikasi serius**.

Perawatan kaki yang terintegrasi dan komprehensif dapat membantu **mengurangi risiko** luka dan amputasi.



Pentingnya Pemeriksaan Kaki

Kaki diabetik dengan ulkus merupakan komplikasi diabetes yang sering terjadi. Ulkus kaki diabetik adalah luka kronik pada daerah dibawah pergelangan kaki yang disebabkan oleh kerusakan saraf & pembuluh darah.



Pentingnya Pemeriksaan Kaki

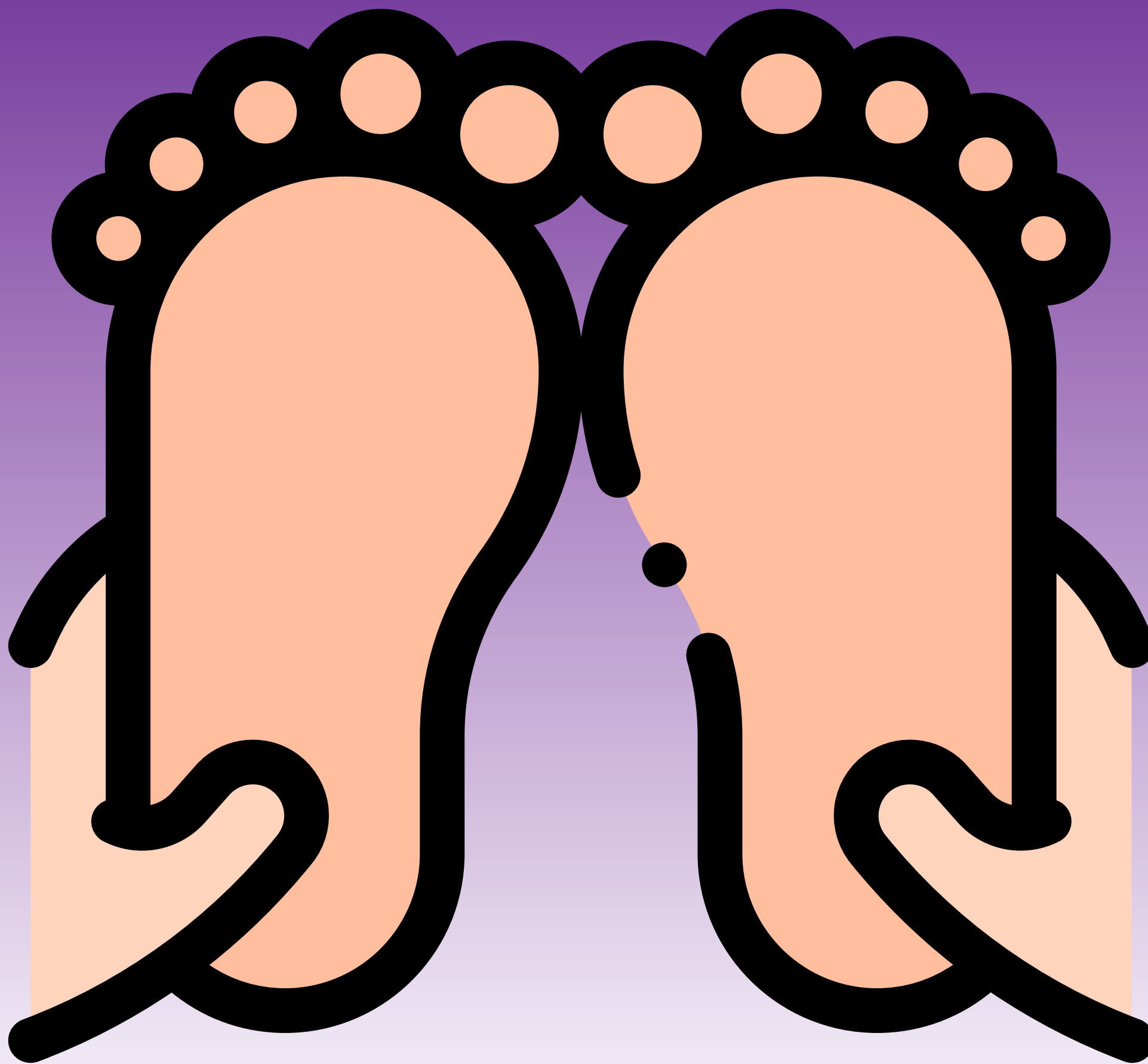
Pemeriksaan kaki rutin setiap hari adalah kunci dalam mencegah luka dan infeksi pada penderita diabetes. Pemeriksaan dilakukan pada seluruh permukaan kedua kaki, termasuk area di sela-sela jari kaki. Jika pasien diabetes tidak mampu melakukan pemeriksaan kaki secara mandiri dapat dibantu keluarga





Manajemen Gula Darah

Kontrol gula darah yang ketat sangat penting dalam **mencegah kerusakan saraf** dan **pembuluh darah** pada kaki. Perawatan kaki yang komprehensif harus disertai dengan manajemen gula darah yang baik. Ini akan **mengurangi risiko** luka dan amputasi.



MENGOPTIMALKAN PERAWATAN KAKI DIABETIK

Berikut ini adalah cara-cara
optimal dalam perawatan kaki
diabetik

Perkumpulan Edukator Diabetes Indonesia (PEDI) . (2023).
Panduan bagi edukator diabetes : Penatalaksanaan Diabetes
Melitus.

*PERKENI, P.E.I. (2021). Pedoman-Pengelolaan-dan
Pencegahan-DMT2*

1. Menggunakan Alas Kaki

Alas kaki yang sesuai dapat membantu **mencegah luka** dan **tekanan berlebih** pada kaki diabetes. Pasien tidak boleh berjalan tanpa alas kaki termasuk dalam air dan di pasir

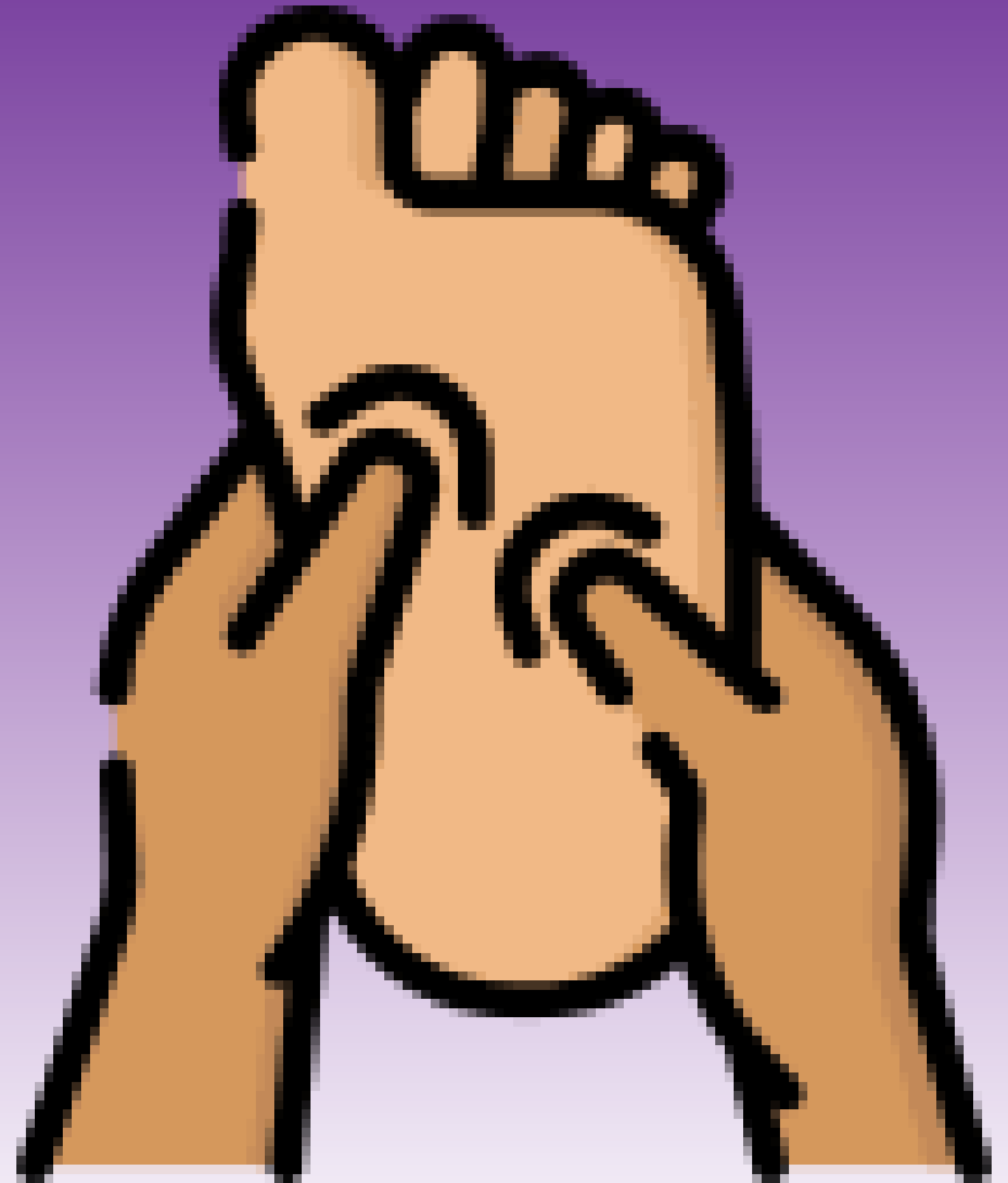
Periksa alas kaki dari benda asing sebelum memakainya

Sepatu tidak boleh terlalu sempit/ketat, tepinya kasar dan jangan gunakan hak tinggi



2. Periksa kaki

Periksa kaki setiap hari dan laporkan pada dokter/tenaga kesehatan apabila didapatkan kelainan seperti suhu kaki meningkat, kulit terkelupas, kemerahan, adanya kalus, lepuh, luka, dll



3. Jaga kebersihan kaki

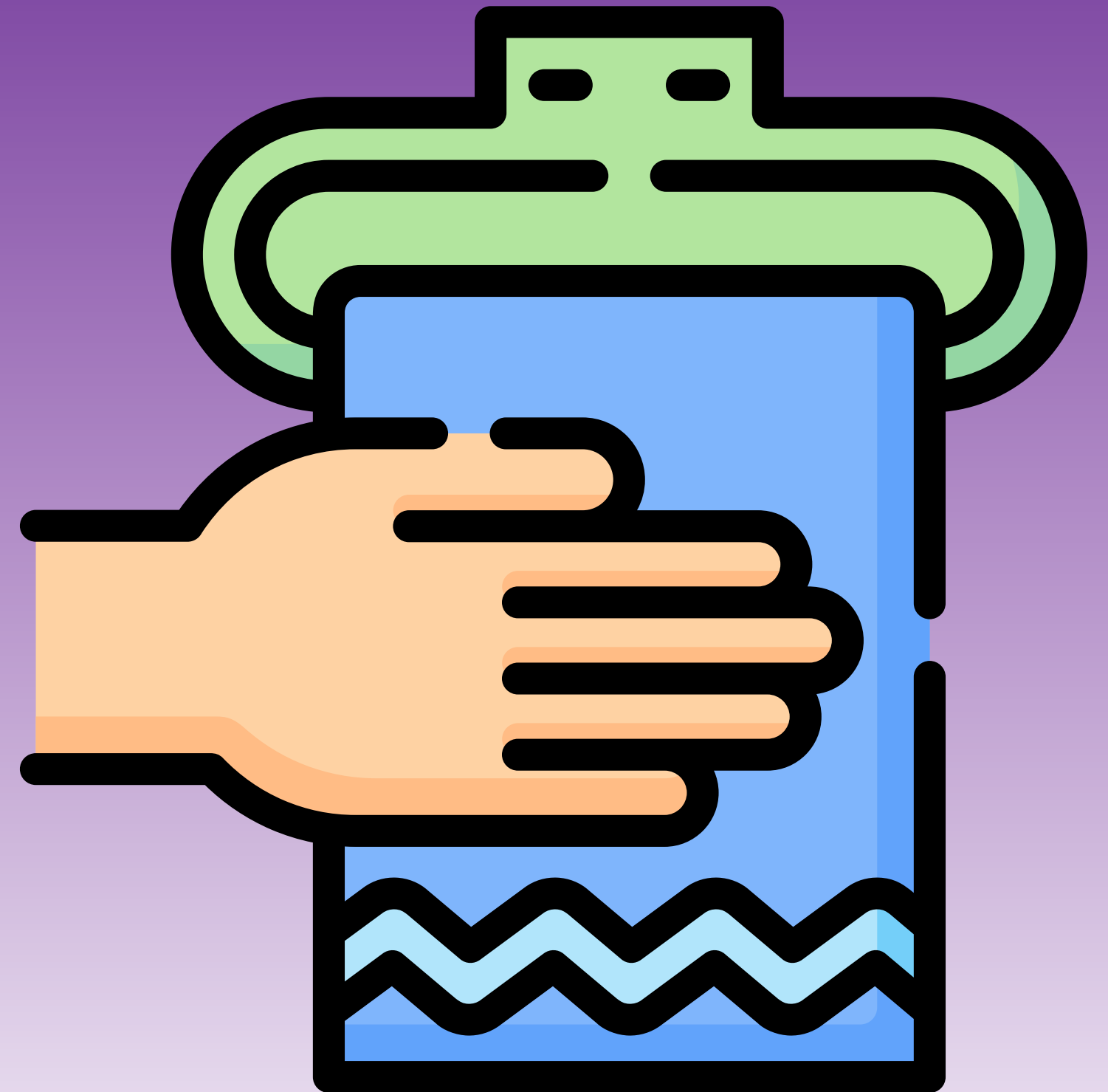
selalu menjaga kaki dalam keadaan bersih. Cuci kaki setiap hari dengan air biasa dan keringkan. Oleskan krim pelembab pada kulit kaki yang kering tetapi tidak di sela-sela jari kaki

4. Potong kuku kaki secara lurus melintang



5. Keringkan kaki dan sela-sela jari kaki secara teratur setelah dari kamar mandi.

Keringkan dengan menggunakan kain/handuk putih, terutama di sela-sela jari kaki. Penggunaan kain/handuk putih atau yg berwarna kontras bisa mendeteksi dengan cepat adanya darah atau nanah (pus)



6. Jangan gunakan pemanas apapun atau botol air panas untuk menghangatkan kaki

7. Jangan gunakan bahan kimia atau plester untuk menghilangkan korn dan kalus/kapalan



8. Gunakan kaus kaki/stoking tanpa jahitan dan dari bahan katun yang tidak menyebabkan lipatan pada ujung-ujung jari kaki. Ganti kaus kaki setiap hari

9. Periksa kaki secara teratur di fasilitas kesehatan. Jika terdapat luka, lakukan perawatan luka secara teratur dengan konsultasikan terlebih dahulu dengan penyedia layanan kesehatan

