



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
KALTEN



BOOKLET

PERAWATAN MANDIRI PASIEN DIABETES MELITUS

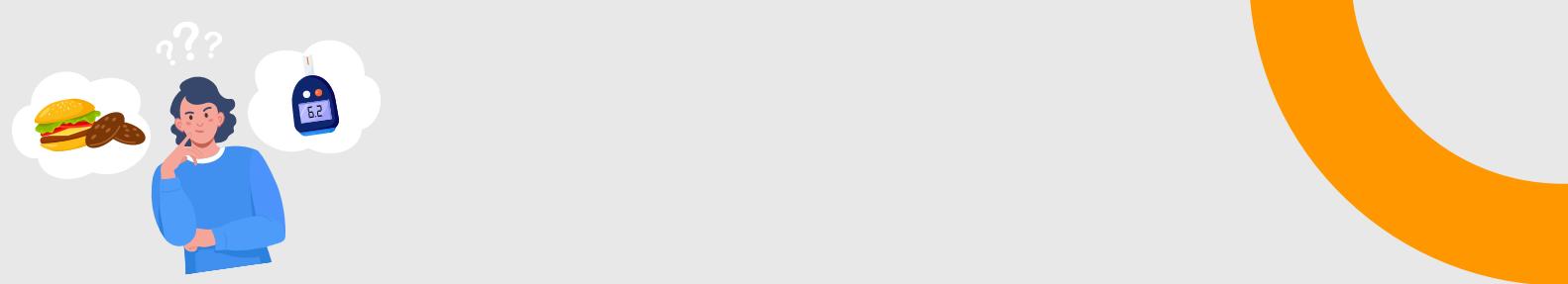
Disusun oleh :

Fitri Suciana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Cahyo Pramono, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Ratna Agustiningrum, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Dra. Ambar Winarti, M.Pd.



A. APA ITU DIABETES MELITUS ?

Menurut WHO, Diabetes Melitus (DM) pengertian penyakit diabetes adalah suatu gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin.

B. BAGAIMANA MENCEGAH KOMPLIKASI KARENA DIABETES MELITUS ?

9 Cara Mencegah Diabetes yang Bisa Dilakukan Mulai Hari Ini, menurut Kementerian Kesehatan 2023 :

- **Menjaga berat badan ideal**

Memiliki berat badan ideal adalah salah satu cara mencegah diabetes di kemudian hari. Pasalnya, **obesitas (kelebihan berat badan) menjadi salah satu faktor penyebab utama dari diabetes.**

Hasil uji klinis yang dilakukan oleh National Institutes of Health (NIH) pun menyarankan hal ini sebagai tindakan pencegahan diabetes. Pada laporannya, NIH mengatakan dengan menurunkan berat badan, mencegah diabetes hingga 58 persen.

- **Menerapkan pola makan sehat**

Untuk mencegah diabetes, **pastikan piring makan Anda selalu mengandung nutrisi lengkap dan seimbang**, yaitu karbohidrat, protein, serat, lemak baik, serta vitamin dan mineral.

- **Menjaga porsi makan**

Makan dengan porsi berlebih membuat Anda mengonsumsi lebih banyak kalori. Ini bisa meningkatkan berat badan dan risiko diabetes.

Menggunakan piring yang lebih kecil bisa menjadi salah satu cara menjaga porsi makan dalam rangka mencegah diabetes. Makan dengan piring kecil membuat Anda secara tidak sadar jadi harus mengurangi porsi makan lebih sedikit dari biasanya.

- **Rutin olahraga**

Aktivitas fisik, termasuk olahraga yang menurunkan gula darah, yang dilakukan secara rutin dapat dijadikan sebagai cara ampuh untuk mencegah diabetes.

Olahraga dapat membantu membakar kalori untuk menghasilkan energi dan menyimpan glukosa ke otot sebagai cadangan energi. Dengan begitu, gula tidak menumpuk di dalam darah.

- **Berhenti merokok**

Berhenti merokok juga dapat membantu Anda mencegah diabetes.

Faktanya, diabetes tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling banyak dialami oleh perokok. Hal ini karena kandungan nikotin pada rokok dapat merusak sel pankreas yang berfungsi memproduksi insulin, sehingga akhirnya meningkatkan risiko diabetes.





- **Banyak minum air putih**

Mengonsumsi air putih secara rutin dapat membantu mengontrol gula darah dan kadar insulin dalam tubuh. Efeknya, risiko terkena diabetes akan semakin menurun. Oleh karena itu, mulailah mengurangi untuk mengonsumsi minuman manis seperti soda, sirup, dan minuman tinggi gula lainnya.

- **Kelola Stres**

Stres yang tinggi dapat memicu tubuh menghasilkan hormon stres yang berkaitan dengan resistensi insulin. Jadi, sangat penting bagi kamu yang masih muda untuk mengelola stres dengan baik.

- **Menjaga Porsi Makan**

Makan dengan jumlah besar akan menambah lebih banyak kalori yang dapat meningkatkan kadar gula darah dan insulin lebih tinggi, sehingga berisiko menyebabkan diabetes. Oleh karena itu, **menghindari makan dengan porsi besar dapat membantu mengurangi kadar insulin dan gula darah serta dapat mencegah diabetes.**

- **Menjaga Porsi Makan**

Tes gula darah penting dilakukan untuk memonitor kadar gula darah dan mendeteksi dini penyakit diabetes.

C. DIET APA YANG TEPAT UNTUK PASIEN DIABETES MELITUS ?

Cara Pengaturan Makanan Bagi Penderita Diabetes

Jumlah kalori yang dibutuhkan seseorang ditentukan menurut umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas orang tersebut. Makanan yang dianjurkan untuk penderita diabetes adalah sebagai berikut:

- Sumber protein hewani yang dianjurkan diantaranya: ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, daging tidak berlemak.
- Sumber protein nabati yang dianjurkan diantaranya: tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai.
- Sumber sayuran yang dianjurkan diantaranya: kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong, buncis.
- Buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, dan belimbing diperbolehkan untuk dikonsumsi.
- Semua jenis karbohidrat seperti nasi, bubur, roti, mie, kentang, singkong, ubi, sagu, gandum, pasta, jagung, talas, havermout, sereal dan kentang diperbolehkan namun dibatasi sesuai kebutuhan.
- Hindari penggunaan sumber karbohidrat sederhana/mudah diserap seperti gula pasir, gula jawa, sirup, selai, manisan, buah-buahan, susu kental manis, minuman botol ringan, dodol, es krim, kue-kue manis, bolu, tarcis, abon, dendeng, dan sarden.



A. HIPERGLIKEMIA (KENCING MANIS)

Adalah peningkatan kadar gula darah melebihi normal yang disebabkan karena menurunnya jumlah insulin atau penurunan fungsi insulin atau keduanya.

Seseorang dikatakan menderita Diabetes Melitus jika melalui beberapa pemeriksaan dan telah didiagnosa oleh dokter meningkat kadar gula darahnya.

Kriteria Diagnosis Diabetes Melitus/hiperglikemia ditunjukkan oleh tabel dibawah ini :

Pemeriksaan gula puasa ≥ 126 mg/dL. Puasa adalah kondisi tidak asupan kalori minimal 8 jam
Atau
pemeriksaan glukosa sewaktu ≥ 200 mg/dL dengan keluhan khas hiperglikemia

Tanda dan gejala pasien dengan hiperglikemia (keluhan khas) :

- **Polifagia (peningkatan nafsu makan)**

Pada pasien dengan Diabetes Melitus , insulin tidak dapat masuk ke dalam sel tubuh sehingga energi tidak terbentuk menyebabkan lemas. Lemas itulah yang membuat otak kekurangan asupan nutrisi akibatnya tubuh berusaha untuk meningkatkan asupan makanan dengan menimbulkan rasa lapar.

- **Poliuri (sering kencing)**

 Sering kencing dalam jumlah yang banyak dan terjadi pada malam hari merupakan tanda khas pada pasien hiperglikemia. Karena urin pada pasien Diabetes Melitus lebih pekat karena mengandung gula maka tubuh menarik air sebanyak mungkin ke dalam urin sehingga volume urin semakin banyak.



- **Polidipsi (sering haus)**

Dengan banyaknya urin yang keluar, badan akan dehidrasi (kekurangan air) sehingga muncul keinginan untuk selalu minum.

B. HIPOGLIKEMIA

Hipoglikemia ditandai dengan menurunnya kadar gula darah < 70 mg/dL. Hipoglikemia tidak selalu terjadi pada pasien dengan Diabetes Melitus meskipun kadar gulanya rendah. Namun hipoglikemia paling sering diakibatkan karena obat gula yang dikonsumsi oleh pasien.

Tanda dan gejala hipoglikemia :

- 1.Keringat dingin
- 2.Pucat
- 3.Denyut nadi meningkat
- 4.Pusing
- 5.Pandangan kabur
- 6.Kejang
- 7.Pingsan/tidak sadar (membahayakan)



Jika pasien mengalami :

- Hipoglikemia ringan (pusing, keringat dingin, pucat) masih bisa ambil minum/makan maka segera minum dan makan yang manis
- Hipoglikemia berat (tidak sadarkan diri/pingsan) segera minta pertolongan orang lain.

C. KOMPLIKASI JANGKA PANJANG DIABETES MELITUS

- 1.Gangguan penglihatan
- 2.Stroke
- 3.Penyakit jantung
- 4.Gagal ginjal
- 5.Kerusakan syaraf
- 6.Luka di kaki yang sulit sembuh



D. PENCEGAHAN KOMPLIKASI

- 1.Atur perilaku diet/pola makan
- 2.Jaga berat badan tetap ideal/normal
- 3.Olahraga minimal 3 kali dalam satu minggu
- 4.Minum obat sesuai resep dokter dan control sebelum obat habis
- 5.Cek kadar gula darah minimal 1 bulan sekali
- 6.Cek kadar kolesterol minimal 1 bulan sekali
- 7.Cek tekanan darah minimal 1 bulan sekali
- 8.Periksa mata minimal 1 tahun sekali
- 9.Periksa kaki setiap hari
- 10.Lakukan perawatan kaki setiap hari
- 11.Periksa urin / fungsi ginjal minimal 6 bulan sekali



E. AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA

Latihan jasmani menggunakan prinsip :

- F : frekuensi 3-5 kali perminggu secara teratur
- I : intensitas ringan dan sedang (60-70% maksimum heart rate)
- D : durasi 30-60 menit
- J : jenis Latihan yang dilakukan sesuai ritme dan ringan

Aktifitas yang disarankan :

- Lari
- Berenang
- Bersepeda
- Jalan cepat
- Membersihkan rumah
- Senam aerobik
- Berkebun
- Senam kaki diabetes



HAL HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN !

JIKA ADA TANDA KERINGAT DINGIN, GEMETAR, PUSING, LEMAS, LAPAR, MATA BERKUNANG KUNANG SEGERA HENTIKAN AKTIVITAS DAN MINUM MANIS SEGERA !!

F. PERAWATAN KAKI

Bagaimana cara memeriksa kaki ?

- Periksa telapak kaki, sela sela jari kaki dan jari kaki bagian atas . cek adanya kemerahan, rasa sakit/nyeri, ujung kuku yang menancap, luka, kutil, jamur, bengkak dan gatal
- Periksa kaki yang mengalami luka ke pelayanan kesehatan minimal satu tahun sekali selama 1 bulan

Bagaimana cara membersihkan kaki ?

- Penderita Diabetes Melitus harus rajin membersihkan kaki dengan air hangat
- Setelah mencuci kaki, keringkan dengan menggunakan handuk yang lembut terutama pada sela sela jari
- Penderita diabetes harus menjaga kelembaban kulit kaki dengan mengoleskan lotion/pelembab/minyak zaitun dan krim ke seluruh bagian kaki kecuali sela sela jari.
- Penderita diabetes tidak boleh menghangatkan kaki dengan menggunakan pemanas atau menggunakan botol yang berisi air panas.

Bagaimana cara memotong kuku yang benar ?

- Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit.
- Penderita diabetes harus memotong kuku kaki dengan bentuk lurus, tidak melengkung mengikuti bentuk kuku kaki sampai ke dekat kulit
- Alat pemotong kuku yang digunakan juga harus lurus dibagian pemotongnya.

Bagaimana menggunakan alas kaki yang tepat ?

- Penderita harus menggunakan sendal di luar dan di dalam rumah
- Sepatu sebaiknya datar tanpa hak
- Sepatu yang digunakan tidak boleh terlalu longgar atau sempit
- Penderita diabetes harus memeriksa dan meraba sepatu bagian dalam sebelum digunakan
- Panjang bagian dalam sepatu harus lebih lebar 1-2 cm dari ukuran kaki
- Lebar sepatu bagian dalam harus sesuai dengan bentuk kaki
- Tinggi sepatu harus cukup untuk ruang jari-jari kaki
- Bagian dalam sepatu juga tidak boleh kasar dan memiliki jahitan yang tidak rata

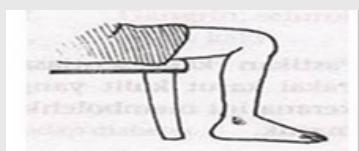
Bagaimana menggunakan kaos kaki yang tepat ?

- Kaos kaki yang digunakan tidak boleh terlalu ketat
- Usahakan menggunakan kaos kaki dengan jahitan yang menghadap keluar atau tanpa jahitan
- Kaos kaki yang dipakai harus diganti setiap hari agar kaki tetap terjaga kebersihannya.

Bagaimana pertolongan pertama pada cedera di kaki ?

- Penderita diabetes melitus harus memperhatikan jika terdapat luka di kaki baik luka besar maupun luka kecil
- Pertolongan pertama yang dapat dilakukan oleh penderita adalah menggunakan antiseptik (misalnya betadine, dettol, dll) pada area cedera atau luka, selanjutnya, penderita dapat menutup luka dengan perban untuk melindungi luka
- Jika dalam waktu 3 hari luka tidak kunjung sembuh, penderita harus segera mencari tim kesehatan khusus yang menangani luka diabetes.

Cara mencegah luka pada kaki dapat melakukan senam kaki :



1. Silahkan duduk tegak dikursi, dengan kedua telapak kaki menyentuh lantai. Sesuai dengan gambar disamping.



2. Gerakan jari-jari kaki, mengikuti gerakan dengan tanda panah pada gambar diatas, sebanyak 10 kali.



3. Gerakan jari-jari kaki bergantian dengan tumit, mengikuti gerakan dengan tanda panah pada gambar diatas, sebanyak 10 kali.



4. Gerakan jari-jari kaki dengan tumit sebagai tumpuan, mengikuti gerakan dengan tanda panah pada gambar diatas, sebanyak 10 kali

G. BAGAIMANA AGAR GULA DALAM DARAH TERKONTROL ?

Salah satunya dengan patuh terhadap diet.

H. MANGAPA PASIEN DIABETES HARUS MENGATUR PERILAKU DIETNYA ?

- Menjaga berat badan tetap ideal
- Mempertahankan kadar gula darah tetap normal dan stabil
- Mencegah komplikasi

I. APA SAJA KOMPONEN YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM PERILAKU DIET ?

- Mengenali jumlah kebutuhan kalori
- Memilih jenis makanan yang sehat
- Membuat jadwal perencanaan makan
- Mengatasi tantangan dalam mengatur perilaku diet

J. MENGENALI JUMLAH KEBUTUHAN KALORI

Jumlah kalori dapat ditentukan berdasarkan **status gizi, berat badan ideal, dan aktivitas.**

- **Status gizi**

Status gizi and ditentukan oleh **Indeks Massa Tubuh (IMT)**.

✓ IMT dihitung dari berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m²).

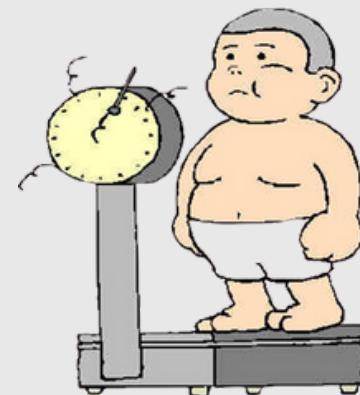
Rumus IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB}}{\text{TB} \times \text{TB}}$$

$$\begin{aligned}\text{BB} &= \text{Berat Badan (kg)} \\ \text{TB} &= \text{Tinggi Badan (m)}\end{aligned}$$

Penggolongan status gizi berdasarkan IMT

Klasifikasi	IMT
Kurang	< 18.5
Normal	18.5-22.9
Gemuk	23-24.9
Obesitas	≥ 25



- **Berat Badan Ideal (BBI)**

✓ BB Ideal dihitung dengan menggunakan rumus:

$$\text{BBI} = (\text{TB dalam cm} - 100) - (10\% \times (\text{TB}-100))$$

✓ Pada laki-laki yang tingginya < 160 cm atau perempuan yang tingginya < 150 cm berlaku rumus :

$$\text{BB Ideal} = (\text{TB dalam cm} - 100) \times 1 \text{ kg}$$

Contoh: Seorang perempuan memiliki TB 160. Berapakah BB Ideal perempuan tersebut?

$$\begin{aligned}\text{Jawab: BBI} &= (160-100) - (10\% \times (160-100)) \\ &= (60) - (10\% \times 60) \\ &= 60 - 6 = 54\end{aligned}$$

Jadi BBI pada perempuan tersebut adalah 54 Kg

- **Aktivitas/Pekerjaan**

- ✓ Aktivitas/pekerjaan secara umum dikategorikan menjadi:

Ringen	Sedang	Berat
<ul style="list-style-type: none"> - Mengendarai mobil - Memancing - Mengajar - Kerja sekretaris - Pensiunan - Kerja kantor 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumah tangga - Bersepeda ringan - Jalan cepat - Berkebun - Sepatu roda - Golf 	<ul style="list-style-type: none"> - Memanjat - Menari - Sepak bola - Tenis - Aerobik - Bersepeda berat

- **Kebutuhan kalori tiap berat badan berdasarkan status gizi & aktivitas**

- ✓ Tabel kebutuhan kalori berdasarkan berat badan ideal sesuai IMT dan aktivitas

Dewasa	Kkal/ BB Ideal		
	Ringen	Sedang	Berat
Gemuk	25	30	35
Kurus	30	35	40
Normal	35	40	40-45

K. MEMILIH JENIS MAKANAN SEHAT

- Mengkonsumsi sumber karbohidrat kompleks (nasi, jagung, roti, mie, ubi, kentang, dan jagung), berbagai macam jenis buah (terutama buah yang rendah kalori dan gula), sayur-sayuran berbagai jenis dan warna, susu rendah lemak atau tanpa lemak, ikan, dan daging tanpa lemak.
- Mengurangi makanan-makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans seperti gorengan dan makanan yang mengandung kolesterol seperti jerohan.



- Mengurangi konsumsi garam untuk mencegah tekanan darah tinggi atau hipertensi.
- Mengurangi atau menghentikan konsumsi minuman keras atau yang mengandung alkohol.

Kandungan makanan yang penting untuk tubuh

- **Karbohidrat**

Sumber utama karbohidrat dibagi menjadi 2 yaitu karbohidrat sederhana (gula, kue, permen, sirup, madu) dan karbohidrat kompleks (nasi, roti, mie, kentang, ubi).

- **Gula**

1 gram gula = 4 kalori

Konsumsi gula tidak lebih dari 5 % kebutuhan kalori setiap hari

Sebaiknya menghindari gula karena gula tidak mengandung gizi dan hanya mengandung karbohidrat.

- **Serat**

Serat diperlukan oleh tubuh karena dapat memperlambat peningkatan kadar gula darah setelah makan. Serat dapat diperoleh dari buah buahan, sayur sayuran dan kacang kacangan

- **Protein**

Ada 2 sumber protein yaitu protein hewani (ayam, ikan, telur ayam, daging, bakso, sosis, kornet, sapi, daging bebek) dan protein nabati (tempe, tahu, susu kedelai)

- **Lemak**

Penderita diabetes sebaiknya menghindari makanan yang mengandung asam lemak jenuh (daging berlemak, susu fullcream), asam lemak trans (margarine, butter, makanan yang digoreng), sumber kolesterol (jerohan, kuning telur, seafood).

Makanan dapat dikukus untuk mengurangi konsumsi minya dan kolesterol dikonsumsi seharusnya dibawah 300 mg.

- **Vitamin & mineral**

Vitamin yang rutin dikonsumsi adalah vitamin Edan vitamin C. Konsumsi makanan yang bervariasi diperlukan untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral.

L. MANAJEMEN STRES DENGAN PENDEKATAN SPIRITAL

1. Manajemen kalbu atau pengelolaan emosional kalbu sangat berpengaruh terhadap kadar gula darah, seyogyanya penderita mulai belajar mengelola emosi atau tingkat stress mereka. Ada beberapa tips secara umum yang bisa dilakukan sebagai berikut:

- Terimalah kenyataan bahwa Anda memiliki diabetes dan fokuslah pada langkah-langkah yang dapat Anda ambil untuk mengelolanya dengan baik.
- Pelajari sebanyak mungkin tentang diabetes dan cara mengelolanya. Pengetahuan akan memberikan Anda rasa kontrol yang lebih besar atas kondisi Anda dan membantu mengurangi kekhawatiran dan kecemasan yang mungkin Anda alami.
- Temukan dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung diabetes. Berbagi pengalaman dan perasaan dengan orang-orang yang memahami dapat membantu mengurangi stres dan memberikan Anda semangat.
- Atur tujuan yang realistik: Tetapkan tujuan yang dapat dicapai dalam pengelolaan diabetes Anda, seperti menjaga pola makan sehat, berolahraga secara teratur, atau mengontrol kadar gula darah. Meraih tujuan kecil secara konsisten dapat memberikan perasaan pencapaian yang positif.

- Kelola stres: Cari cara-cara yang efektif untuk mengatasi stres, seperti meditasi, pernapasan dalam, atau aktivitas yang Anda nikmati seperti membaca buku atau mendengarkan musik. Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika Anda merasa kesulitan mengatasi stres.
- Jaga pola tidur yang baik: Pastikan Anda mendapatkan waktu tidur yang cukup setiap malam. Kurang tidur dapat memengaruhi keseimbangan gula darah dan memperburuk manajemen diabetes.
- Jaga komunikasi dengan tim medis: Tetap terhubung dengan dokter dan tim medis Anda. Diskusikan perasaan dan stres yang Anda alami terkait diabetes. Mereka dapat memberikan nasihat yang tepat dan membantu mengelola perasaan Anda.
- Mandiri dengan perawatan diri: Terlibatlah secara aktif dalam pengelolaan diabetes Anda. Ikuti rencana makan yang sehat, minum obat dengan teratur, dan lakukan pemeriksaan gula darah secara rutin. Dengan menjaga kedisiplinan dalam pengelolaan diabetes, Anda dapat merasa lebih percaya diri dan mengurangi kekhawatiran. Ingatlah bahwa manajemen emosional adalah proses yang berkelanjutan.

2. Manajemen kalbu penderita diabetes menurut agama Islam

Dalam agama Islam, manajemen kalbu atau manajemen emosional bagi penderita diabetes dapat merujuk pada pendekatan dengan ajaran dan nilai-nilai Islami. Berikut ini adalah beberapa panduan yang dapat membantu dalam manajemen kalbu penderita diabetes menurut ajaran dan nilai-nilai Islam:

- Tawakkal (Berserah diri kepada Allah): Ketika menghadapi tantangan diabetes, penting untuk mempercayakan diri dan keadaan kita kepada Allah SWT.
- Syukur (Gratitude): Bersyukur kepada Allah atas segala nikmat dan cobaan yang diberikan merupakan sikap yang sangat dianjurkan dalam Islam.
- Reda (Acceptance): Menerima bahwa diabetes adalah bagian dari takdir dan ujian yang Allah berikan kepada kita.
- Ihsan (Excellence): Dalam Islam, konsep ihsan mengajarkan kita untuk berusaha sebaik mungkin dalam segala hal, termasuk dalam menjaga kesehatan tubuh kita.
- Ketaatan menjalankan ajaran Islam: Penderita diabetes dapat memanfaatkan ajaran agama Islam dalam mengelola kondisi mereka. Misalnya, menjaga pola makan yang sehat sesuai dengan prinsip makanan halal dan thayyib, menjaga kedisiplinan dalam berpuasa di bulan Ramadan dengan berkonsultasi dengan dokter, serta menjalankan perintah ibadah shalat, dzikir, dan doa dalam mengatasi stres dan menjaga keseimbangan emosi.

- Menghindari dosa dan perilaku yang merugikan. Memperhatikan aspek kesehatan dan menghindari perilaku yang berpotensi memperburuk diabetes adalah bagian dari manajemen kalbu yang sesuai dengan ajaran Islam.



TABEL MONITORING PERAWATAN MANDIRI DI RUMAH

A. AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA

Berikan informasi tentang aktivitas fisik dan olahraga pada tabel dibawah ini :

BULAN :

KEGIATAN	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4
JENIS AKTIVITAS FISIK (tuliskan pada kolom jenis aktivitas fisik yang dikerjakan rutin setiap minggu)				
FREKUENSI MELAKUKAN OLAHRAGA (tuliskan pada kolom berapa kali olahraga setiap minggu)				
DURASI/LAMA AKTIVITAS DAN OLAHRAGA (tuliskan lama nya dalam menit pada setiap kolom)				

BULAN :

KEGIATAN	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4
JENIS AKTIVITAS FISIK (tuliskan pada kolom jenis aktivitas fisik yang dikerjakan rutin setiap minggu)				
FREKUENSI MELAKUKAN OLAHRAGA (tuliskan pada kolom berapa kali olahraga setiap minggu)				
DURASI/LAMA AKTIVITAS DAN OLAHRAGA (tuliskan lama nya dalam menit pada setiap kolom)				

BULAN :

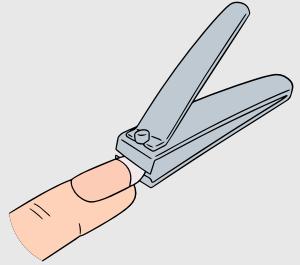
KEGIATAN	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4
JENIS AKTIVITAS FISIK (tuliskan pada kolom jenis aktivitas fisik yang dikerjakan rutin setiap minggu)				
FREKUENSI MELAKUKAN OLAHRAGA (tuliskan pada kolom berapa kali olahraga setiap minggu)				
DURASI/LAMA AKTIVITAS DAN OLAHRAGA (tuliskan lama nya dalam menit pada setiap kolom)				

B. SENAM KAKI

Saya dapat melakukan senam kaki kali dalam seminggu secara rutin selama 3 bulan.

C. PERAWATAN KAKI

PERAWATAN KAKI	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4
Memeriksa Kaki	Memeriksa kaki setiap hari : YA/TIDAK			
Memeriksa kaki di bagian telapak kaki : YA/TIDAK				
Memeriksa kaki di bagian sela sela jari : YA/TIDAK	Memeriksa kaki di bagian sela sela jari : YA/TIDAK	Memeriksa kaki di bagian sela sela jari : YA/TIDAK	Memeriksa kaki di bagian sela sela jari : YA/TIDAK	Memeriksa kaki di bagian sela sela jari : YA/TIDAK
Adakah tanda tanda kemerahan dan Bengkak : YA/TIDAK				
Adakah rasa nyeri pada kaki : YA/TIDAK				
Adakah ujung kuku menancap : YA/TIDAK				
Adakah luka pada telapak kaki : YA/TIDAK				
Adakah rasa gatal, jamur pada kaki : YA/TIDAK				
Adakah kutil pada kaki : YA/TIDAK				



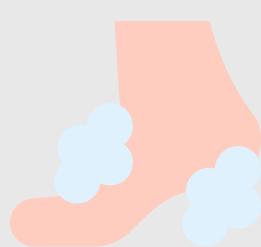
Membersihkan kaki	Membersihkan kaki setiap hari dengan air hangat : YA/TIDAK	Membersihkan kaki setiap hari dengan air hangat : YA/TIDAK	Membersihkan kaki setiap hari dengan air hangat : YA/TIDAK	Membersihkan kaki setiap hari dengan air hangat : YA/TIDAK
Mengeringkan kaki dan sela sela jari dengan handuk setelah mencuci kaki : YA/TIDAK	Mengeringkan kaki dan sela sela jari dengan handuk setelah mencuci kaki : YA/TIDAK	Mengeringkan kaki dan sela sela jari dengan handuk setelah mencuci kaki : YA/TIDAK	Mengeringkan kaki dan sela sela jari dengan handuk setelah mencuci kaki : YA/TIDAK	Mengeringkan kaki dan sela sela jari dengan handuk setelah mencuci kaki : YA/TIDAK
Menjaga kelembaban kulit dengan mengoleskan pelembab/krim /lotion/minyak zaitun ke seluruh kaki (kecuali jari) : YA/TIDAK	Menjaga kelembaban kulit dengan mengoleskan pelembab/krim /lotion/minyak zaitun ke seluruh kaki (kecuali jari) : YA/TIDAK	Menjaga kelembaban kulit dengan mengoleskan pelembab/krim /lotion/minyak zaitun ke seluruh kaki (kecuali jari) : YA/TIDAK	Menjaga kelembaban kulit dengan mengoleskan pelembab/krim /lotion/minyak zaitun ke seluruh kaki (kecuali jari) : YA/TIDAK	Menjaga kelembaban kulit dengan mengoleskan pelembab/krim /lotion/minyak zaitun ke seluruh kaki (kecuali jari) : YA/TIDAK
Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK
Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK

Memotong kuku yang benar	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK
Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK



Penggunaan alas kaki	Menggunakan alas kaki/sendal jika keluar rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki/sendal jika keluar rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki/sendal jika keluar rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki/sendal jika keluar rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK
Memotong kuku yang benar	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK	Sebelum memotong kuku, rendam kaki di air hangat 5-10 menit : YA/TIDAK Memotong kuku tidak melengkung sesuai bentuk kuku tetapi lurus : YA/TIDAK





Penggunaan alas kaki	Menggunakan alas kaki/sendal jika keluar rumah : YA/TIDAK			
Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki/sendal dalam rumah : YA/TIDAK
Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK	Menggunakan alas kaki yang longgar : YA/TIDAK
Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK	Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK	Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK	Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK	Menggunakan kaos kaki jika memakai sepatu : YA/TIDAK
Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK	Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK	Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK	Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK	Mengganti kaos kaki setiap hari : YA/TIDAK





- **Aktivitas/Pekerjaan**

- ✓ Aktivitas/pekerjaan secara umum dikategorikan menjadi:

Ringan	Sedang	Berat
<ul style="list-style-type: none"> - Mengendarai mobil - Memancing - Mengajar - Kerja sekretaris - Pensiunan - Kerja kantor 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumah tangga - Bersepeda ringan - Jalan cepat - Berkebun - Sepatu roda - Golf 	<ul style="list-style-type: none"> - Memanjat - Menari - Sepak bola - Tenis - Aerobik - Bersepeda berat

- **Kebutuhan kalori tiap berat badan berdasarkan status gizi & aktivitas**

- ✓ Tabel kebutuhan kalori berdasarkan berat badan ideal sesuai IMT dan aktivitas

Dewasa	Kkal/ BB Ideal		
	Ringan	Sedang	Berat
Gemuk	25	30	35
Kurus	30	35	40
Normal	35	40	40-45

K. MEMILIH JENIS MAKANAN SEHAT

- Mengkonsumsi sumber karbohidrat kompleks (nasi, jagung, roti, mie, ubi, kentang, dan jagung), berbagai macam jenis buah (terutama buah yang rendah kalori dan gula), sayur-sayuran berbagai jenis dan warna, susu rendah lemak atau tanpa lemak, ikan, dan daging tanpa lemak.
- Mengurangi makanan-makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans seperti gorengan dan makanan yang mengandung kolesterol seperti jerohan.



- Mengurangi konsumsi garam untuk mencegah tekanan darah tinggi atau hipertensi.
- Mengurangi atau menghentikan konsumsi minuman keras atau yang mengandung alkohol.

Kandungan makanan yang penting untuk tubuh

- **Karbohidrat**

Sumber utama karbohidrat dibagi menjadi 2 yaitu karbohidrat sederhana (gula, kue, permen, sirup, madu) dan karbohidrat kompleks (nasi, roti, mie, kentang, ubi).

L. MENGHITUNG BERAT BADAN DAN KEBUTUHAN KALORI

- **Mari menghitung kebutuhan kalori anda dalam 1 hari**
 - Berat Badan anda :kg
 - Tinggi Badan anda :cm =m

$$\bullet \text{ IMT anda} = \frac{\text{BB}}{\text{TB} \times \text{TB}} = \underline{\quad} = \underline{\quad}$$



- Status Gizi anda : Kurus Normal Gemuk Obesitas
 - BB ideal anda = $(TB \text{ dalam cm} - 100) - (10\% \times (TB - 100))$

$$= (\text{-----} - 100) - (10\% \times (\text{-----} \times 100))$$

$$= (\text{-----}) - (10\% \times \text{-----})$$

$$= (\underline{\hspace{2cm}}) - (\underline{\hspace{2cm}})$$

= KG

- Aktivitas/Pekerjaan anda : Ringan Sedang Berat

Aktivitas/Pekerjaan

Aktivitas/pekerjaan secara umum dikategorikan menjadi:

Ringan	Sedang	Berat
- Mengendarai mobil	- Rumah tangga	- Memanjat
- Memancing	- Bersepeda ringan	- Menari
- Mengajar	- Jalan cepat	- Sepak bola
- Kerja sekretaris	- Berkebun	- Tenis
- Pensiunan	- Sepatu roda	- Aerobik
- Kerja kantor	- Golf	- Bersepeda berat

Kebutuhan kalori tiap BBI anda :.....kalori/kg

- Kebutuhan kalori ini dapat dihitung secara kasar setelah diketahui status gizi pasien, yaitu sebagai berikut:

1. Pasien Kurus : 2.300 – 2.500 kkal
 2. Pasien Normal : 1.700 – 2.100 kkal
 3. Pasien gemuk : 1.300 – 1.500 kkal



- Kebutuhan total kalori setiap hari = BBI x Kebutuhan kalori

$$= \text{-----} \times \text{-----}$$

Dewasa	Kkal/ BB Ideal		
	Ringan	Sedang	Berat
Gemuk	25	30	35
Kurus	30	35	40
Normal	35	40	40-45

Kebutuhan Total Kalori anda : _____ kalori/hari

Kebutuhan kalori ini dapat dihitung secara kasar setelah diketahui status gizi pasien, yaitu sebagai berikut:

- Pasien Kurus : 2.300 – 2.500 kkal
- Pasien Normal : 1.700 – 2.100 kkal
- Pasien gemuk : 1.300 – 1.500 kkal



M. MEMBUAT JADWAL MAKAN ATAU PERENCANAAN MAKAN

Makan sebanyak 6 kali dalam sehari dengan pembagian :

- 3 kali makan besar dan 3 kali makanan selingan dalam waktu selingan per 3 jam
- Makan besar sebaiknya setiap minimal 6 jam secara teratur pada waktu yang sama setiap hari

- Sarapan pagi pada pukul 6.30 pagi
- Selingan pagi (buah atau snack) pukul 9.30 pagi
- Makan siang pada pukul 12.30 siang
- Selingan siang (buah atau snack) pukul 3.30 sore
- Makan malam pada pukul 6.30 malam
- Selingan malam (buah atau snack) pukul 9.30 malam



Meal Plan

- PERENCANAAN MAKAN DENGAN KALORI

Waktu Makan	Jenis Makan	Jumlah Diet
Sarapan : Jam 6-7 Jam 9-10	Nasi : Lauk : Sayur : Snack :	
Makan siang : Jam 12-13 Jam 15-16	Nasi : Lauk : Sayur : Snack/selingan siang :	
Makan malam Jam 18-19 Jam 21	Nasi : Lauk : Sayur : Snack/selingan malam	



• MONITOR KADAR GULA DARAH



Bulan 1	Bulan 2	Bulan 3

- KONTROL MINUM OBAT

Dalam Upaya mencegah komplikasi dengan taat terhadap pengobatan yang telah dikonsultasikan kepada dokter dan control sebelum obat habis.



Berilah tanda centang (✓) pada kolom Bulan 1:

Bulang 2:

Bulan 3 :

