

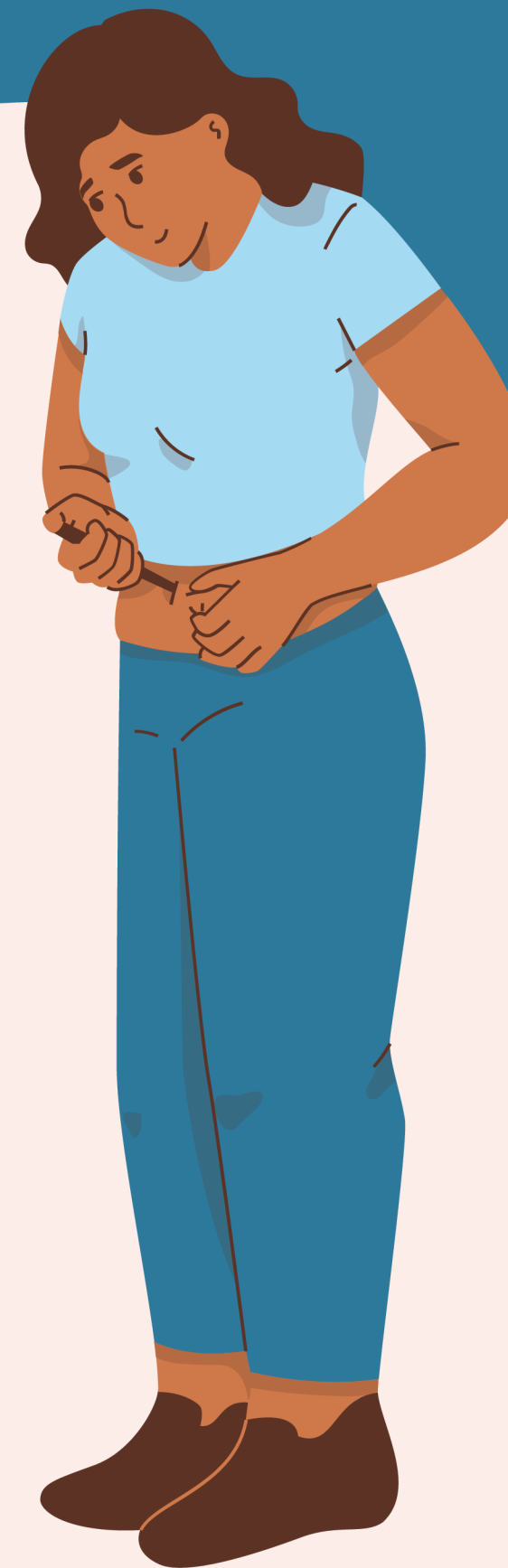
PENCEGAHAN LUKA DIABETES & SENAM DIABETES

Oleh : Giza Arifkha Putri
Pembimbing: Dr. dr. Nur Anna C. Sadiyah,
Sp.PD-KEMD, FINASIM



APA ITU DIABETES MELLITUS?

Diabetes adalah penyakit jangka panjang di mana kadar gula darah terlalu tinggi karena tubuh kekurangan insulin atau insulin tidak bekerja dengan baik sehingga gula menumpuk di dalam darah.



BAHAYA LUKA PADA PENDERITA DIABETES!



Luka kecil bisa jadi besar jika tidak dirawat.



Luka sulit sembuh karena aliran darah tidak lancar.

Risiko infeksi tinggi → bisa menyebabkan amputasi.

Risiko infeksi tinggi → bisa menyebabkan amputasi.



KENAPA LUKA DIABETES SULIT SEMBUH?

- Gula darah tinggi mengganggu penyembuhan.
- Sirkulasi darah ke kaki buruk.
- Saraf rusak → tidak terasa saat kaki terluka.
- Sistem kekebalan tubuh menurun.



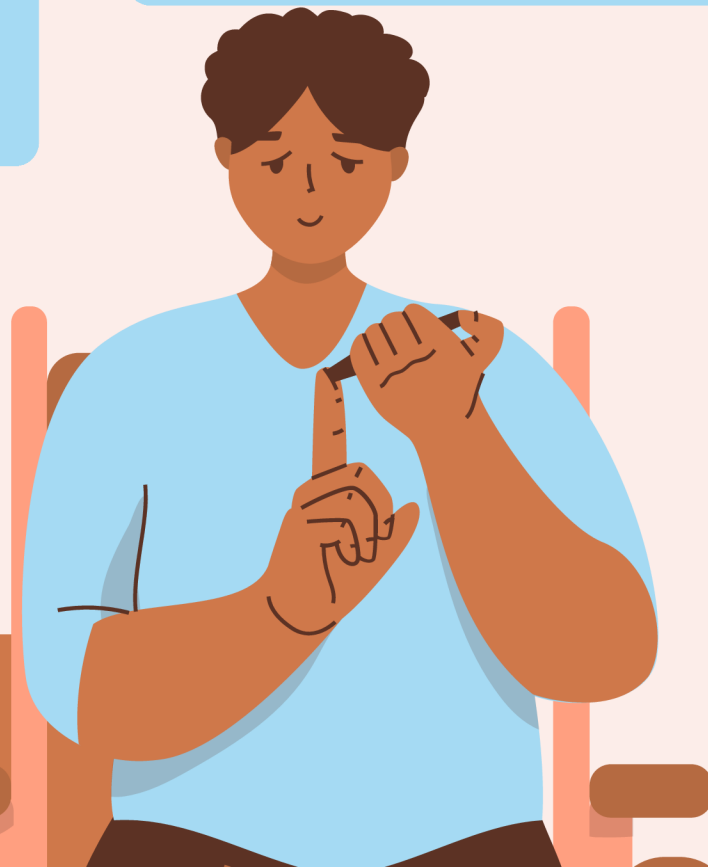
Cara Mencegah Luka Diabetes

Penderita DM harus memperhatikan status gizi yang baik dan mengendalikan kadar gula darah

Pemeriksaan secara rutin bagi penderita DM untuk mencegah komplikasi

Pemeriksaan secara berkala kaki penderita dan melindungi terhadap trauma.

Hygiene personal termasuk kaki; menghilangkan faktor biokimia



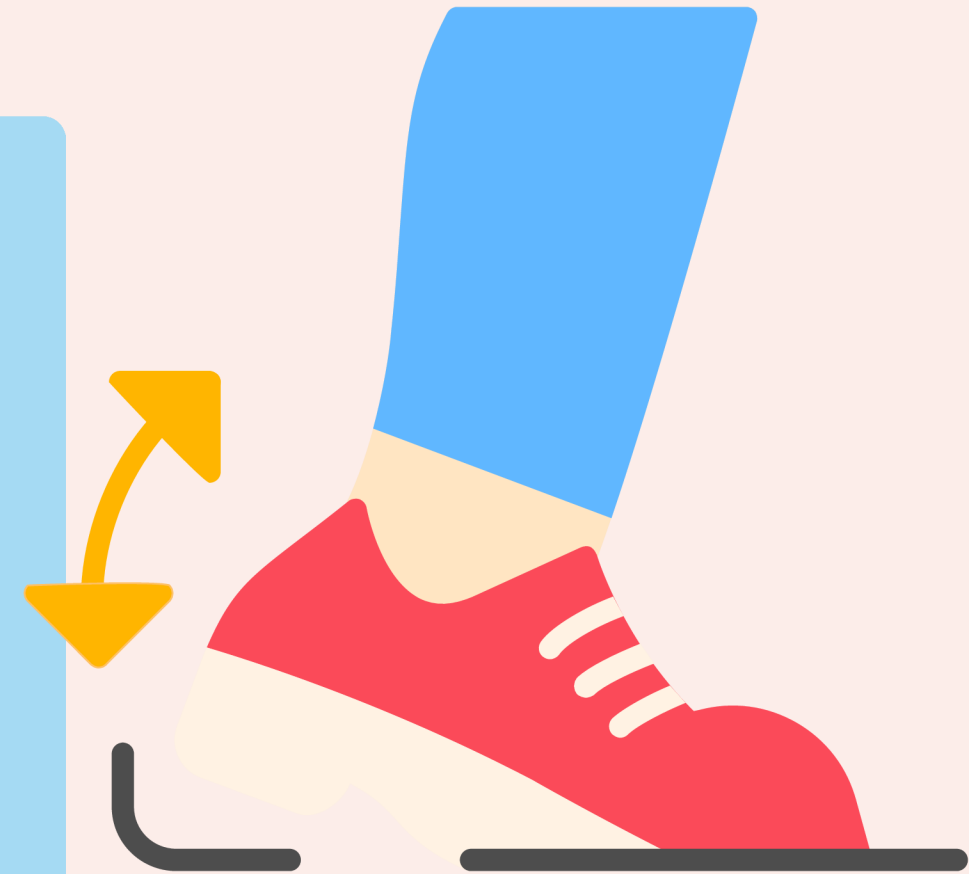
PEMERIKSAAN KAKI



- ✓ Periksa kaki setiap hari → Cari tanda-tanda luka, bengkak, kapalan
- ✓ Cuci kaki setiap hari → Gunakan air hangat dan sabun lembut, lalu keringkan dengan baik, terutama di sela jari.
- ✓ Gunakan pelembap, tetapi hindari area antara jari-jari untuk mencegah kelembapan berlebih.
- ✓ Gunakan alas kaki tertutup, nyaman → memakai sepatu khusus penderita DM, jangan berjalan tanpa alas kaki
- ✓ Potong kuku lurus dan hati-hati, hindari sudut melengkung.

SENAM KAKI DIABETES

Merupakan latihan untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki



TUJUAN SENAM KAKI DIABETES

- Mencegah luka dan komplikasi kaki diabetik
- Meningkatkan sirkulasi darah ke kaki
- Menjaga kekuatan otot kaki
- Menurunkan risiko amputasi



CARA SENAM



TERIMA KASIH

Periksa kadar gula darah secara rutin!

Mengendalikan kadar gula darah dapat membantu mencegah dan menyembuhkan luka dengan lebih efektif.