

## ***Diabetic Foot Self-Care: Hidup Berkualitas dengan Diabetes, Siapa Takut!***

Ns. I Gusti Putri Jayanti, S.Kep

Penyandang diabetes melitus (DM) memiliki beberapa risiko komplikasi penyakit, salah satunya adalah ulkus diabetikum. Ulkus diabetikum adalah luka terbuka berupa borok yang muncul pada bagian bawah kaki penderita diabetes melitus. Kenapa hal tersebut dapat terjadi?

Beberapa literatur menyebutkan sekitar 60% penyandang DM mengalami neuropati atau kerusakan saraf yang mengakibatkan penyandang DM mengalami penurunan kemampuan merasakan sensasi nyeri. Penurunan tersebut menyebabkan sinyal alami tubuh terhadap cedera, trauma, atau luka akan berkurang, sehingga kaki berisiko infeksi tanpa disadari. Jika tidak diberikan perawatan dengan baik, maka dapat berujung dengan amputasi. Berikut ini merupakan 8 tips perawatan kaki diabetes yang bisa dilakukan mandiri di rumah:

### 1. Cek Pulsasi dan Sensasi

Cek pulsasi adalah pengecekan nadi yang ada pada punggung kaki. Jika berdenyut maka dapat dikatakan kaki dalam kondisi baik. Sedangkan cek sensasi atau sentuhan dapat dilakukan dengan menekan telapak kaki menggunakan benda tumpul. Sama seperti cek nadi atau pulsasi, jika kita dapat merasakan sensasi benda yang digunakan untuk menekan, maka dapat disimpulkan kaki dalam keadaan baik.

### 2. Pemeriksaan Kaki

Penyandang DM berisiko tinggi menderita kerusakan saraf yang ditandai dengan hilangnya sensasi nyeri tanpa disadari, maka wajib bagi penyandang DM untuk mengecek kondisi kaki secara berkala. Hal yang perlu diperhatikan, antara lain: adanya luka, goresan, peradangan atau kemerahan, bengkak, lepuhan atau kalus pada kaki.

### 3. Membersihkan Kaki

Bersihkan kaki dengan air hangat dan sabun yang mengandung pelembab tinggi. Melansir IDWF *Guidelines on the Prevention and Management of Diabetic Foot Disease*, suhu air terbaik untuk membersihkan kaki adalah di bawah 37 derajat Celsius, suhu yang biasa kita sebut dengan istilah “suam-suam kuku”. Setelah dibersihkan, gunakan *lotion* atau *petroleum jelly* untuk menjaga kaki tetap lembab.

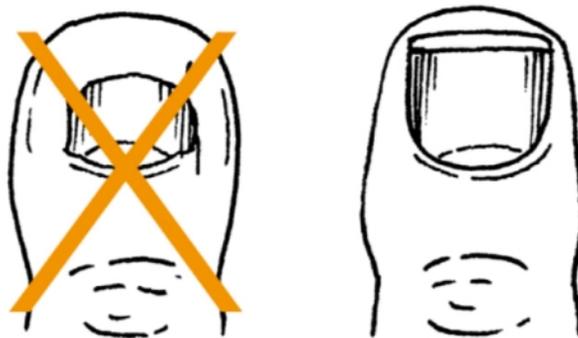
#### 4. Gunakan Alas Kaki dan Kaos Kaki di dalam dan luar Rumah

Penyandang DM acap kali diharuskan menghindari bertelanjang kaki, baik di dalam maupun di luar rumah. Tujuannya adalah untuk menghindari diri dari luka atau terkena benda kecil. Sepatu yang dianjurkan adalah sepatu yang dapat menutup semua permukaan kaki dan gunakan kaos kaki yang nyaman. Beberapa tips bagi penyandang DM untuk memilih kaos kaki yang tepat, yaitu: gunakan kaos kaki yang terbuat dari bahan katun, wol, atau perpaduan keduanya; hindari penggunaan kaos kaki dengan permukaan yang kasar atau berbahan nilon, serta gunakan kaos kaki yang berwarna terang agar mudah diketahui jika terdapat luka di kaki.

#### 5. Pilihlah Sepatu atau Alas Kaki yang Tepat

National Center for Biotechnology Information memaparkan beberapa anjuran yang kerap digunakan untuk pemilihan alas kaki atau sepatu, di antaranya: gunakan sepatu dengan panjang 1-2 cm lebih panjang dari ukuran kaki; jangan gunakan sepatu dengan hak terlalu tinggi atau terlalu rendah (cenderung alas sangat datar); sepatu menutup kaki dan tumit; sepatu dengan sol yang empuk; bagian dalam sepatu yang lembut; serta pilihlah sepatu yang bertali daripada sejenis pantofel karena akan memberikan fleksibilitas yang lebih baik.

#### 6. Gunting Kuku dengan Benar



GAMBAR 3. POTONGAN KUKU YANG TEPAT BAGI PENYANDANG DIABETES

Gambar 3 merupakan bentuk kuku yang dianjurkan bagi penyandang DM. Gunting kuku secara sejajar dan hindari menggunting kuku terlalu dalam. Sebaiknya menggunting kuku dilakukan setelah mandi sehingga kuku tidak keras dan lebih mudah digunting. Jangan memotong kalus atau kutikula karena dapat mengakibatkan luka yang menyebabkan infeksi jika digunting dengan cara yang tidak tepat.

#### 7. Tetap Beraktivitas

Penyandang DM dapat tetap beraktivitas secara aktif. Dalam beberapa literatur dianjurkan bagi penyandang DM berolahraga minimal 30 menit setiap hari. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan misalnya berjalan santai, bersepeda, dan senam kaki diabetes.

#### 8. Kontrol Infeksi

Pengontrolan gula darah adalah sebuah kunci untuk mencegah dan mengendalikan infeksi. Jika kadar gula darah tetap dijaga dalam batas normal, maka risiko mengalami masalah kaki diabetes akan berkurang. Cara mengendalikan infeksi lainnya adalah dengan menghentikan kebiasaan merokok. Rokok mengandung berbagai kandungan zat aktif yang dapat mencederai pembuluh darah, sehingga mengakibatkan masalah kaki diabetes. Jika terdapat kalus atau masalah di kulit kaki, maka perawatannya harus dilakukan di bawah pengawasan petugas kesehatan untuk menghindari luka di kaki.

Itulah beberapa cara sederhana dalam melakukan perawatan kaki secara mandiri di rumah bagi penderita diabetes. Jika terdapat hal yang ingin ditanyakan, dapat berkunjung ke poli perawatan luka RSUI. Yuk, sayangi kakimu dengan melakukan perawatan kaki diabetes setiap hari.

Dipublikasikan pada 28 April 2023

#### Referensi

1. Oliver TI, Mutluoglu M. Diabetic Foot Ulcer. [Updated 2022 May 10]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537328/>
2. Dansinger M. Proper diabetes foot and toenail care and checking for problems [Internet]. WebMD. WebMD; [cited 2022Sep21]. Available from: <https://www.webmd.com/diabetes/caring-feet>
3. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia - kemkes.go.id [Internet]. Infodatin. Kemetrian Kesehatan Republik Indonesia; [cited 2022Sep20]. Available from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>

4. Juster-Switlyk K, Smith AG. Updates in diabetic peripheral neuropathy. *F1000Res*. 2016 Apr 25;5:F1000 Faculty Rev-738. doi: 10.12688/f1000research.7898.1. PMID: 27158461; PMCID: PMC4847561.
5. Bus SA;Lavery LA;Monteiro-Soares M;Rasmussen A;Raspovic A;Sacco ICN;van Netten JJ; ; IDWF. Guidelines on the prevention of foot ulcers in persons with diabetes (IWGDF 2019 update) [Internet]. *Diabetes/metabolism research and reviews*. U.S. National Library of Medicine; [cited 2022Sep21]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32176451/>