



PREVENTION PROGRAM



Ns. Dewi Siti Oktavianti., M.Kep
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
PERTAMEDIKA

Diabetic Foot Ulcer (DFU) merupakan salah satu komplikasi serius pada pasien diabetes yang dapat menyebabkan amputasi jika tidak ditangani dengan baik. Pemeriksaan kaki secara teratur sangat penting bagi penderita diabetes karena peningkatan risiko komplikasi kaki, seperti ulkus dan amputasi. Pemeriksaan ini membantu dalam deteksi dini dan pencegahan supaya tidak terjadi akibat yang semakin parah, manfaat pemeriksaan kaki secara teratur:

- **Penurunan angka amputasi** penerapan pemeriksaan kaki secara rutin pada pasien diabetes, terutama yang menjalani hemodialisis, telah dikaitkan dengan penurunan yang signifikan pada jumlah amputasi ekstremitas bawah. Sebuah penelitian menunjukkan penurunan angka amputasi sebesar 17% setelah melakukan pemeriksaan kaki bulanan (Pernat et al., 2016)
- **Pencegahan komplikasi** pemeriksaan kaki secara teratur sangat penting untuk mencegah komplikasi seperti ulserasi, yang dapat menyebabkan amputasi dan meningkatkan risiko kematian, sehingga 80% amputasi terkait diabetes dapat dihindari dengan perawatan kaki yang tepat (Bodibe et al., 2019)
- **Pemeriksaan** rutin dengan periksa kaki setiap hari untuk mencari luka, bengkak, kemerahan, atau perubahan lainnya dan gunakan cermin jika sulit melihat bagian bawah kaki.

Lima Langkah Program Pencegahan DFU:

1. Jaga Kebersihan Kaki

Kebersihan kaki sangat penting dalam mencegah ulkus dan komplikasi. Ini melibatkan pencucian dan pengeringan kaki setiap hari, pemeriksaan rutin, alas kaki yang sesuai, dan edukasi tentang praktik perawatan diri. Pasien harus mencuci kaki mereka dengan air hangat (tidak panas) dan sabun lembut, memastikan kaki benar-benar kering, terutama di sela-sela jari kaki untuk mencegah infeksi jamur. Perawatan diri setiap hari juga harus mencakup pelembab dan pemeriksaan kaki dan alas kaki secara teratur (Bus et al., 2020; Hirpha et al., 2020; Lopes et al., 2024).

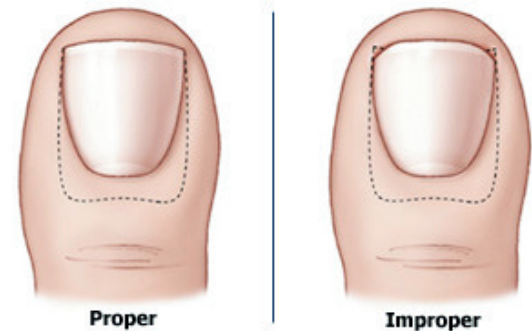
2. Gunakan Pelembab pada Kaki

Pelembab yang tepat adalah komponen utama perawatan kaki untuk pasien diabetes. Pelembab secara teratur membantu melawan xerosis (kulit kering), yang dapat menyebabkan fisura dan hiperkeratosis, meningkatkan risiko ulserasi dan infeksi. Sangat penting untuk menjaga kulit tetap terhidrasi dan utuh, dengan menggunakan pelembab, namun hindari penggunaan di sela-sela jari kaki.

3. Potong Kuku dengan Benar

Teknik memotong kuku dianjurkan untuk memotong kuku kakinya

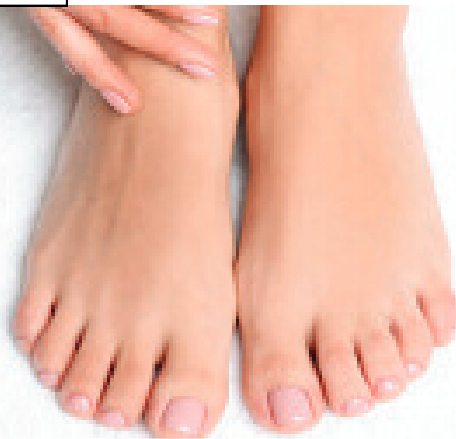
secara lurus untuk mencegah kuku kaki tumbuh ke dalam, yang dapat menyebabkan infeksi dan DFU. Hindari memotong kutikula, karena dapat masuknya bakteri dan menyebabkan infeksi (Bus et al., 2016).



4. Gunakan Alas Kaki yang Tepat



80%
Amputasi terkait diabetes dapat dihindari dengan perawatan kaki yang tepat



Rekomendasi untuk Alas Kaki:

- Pilih sepatu yang nyaman, tidak terlalu ketat, dan terbuat dari bahan yang lembut. Hal ini membantu mengakomodasi bentuk alami kaki dan mengurangi risiko terjadinya gangguan kaki (Anderson et al., 2021; Buldt & Menz, 2018)
- Gunakan kaus kaki berbahan katun yang menyerap keringat dan tidak memiliki jahitan kasar. Hal ini dapat membantu mengurangi gesekan dan gesekan, yang merupakan penyebab umum iritasi dan cedera pada kaki (Van Netten et al., 2018).
- Hindari berjalan tanpa menggunakan alas kaki, sekalipun di dalam ruangan, dapat meningkatkan risiko cedera kaki dan infeksi. Bagi penderita diabetes, sangat penting untuk selalu memakai sepatu untuk melindungi kaki dari cedera dan ulserasi (Van Netten et al., 2018).
- Alas kaki yang tidak tepat dapat menyebabkan kondisi kaki yang parah seperti plantar fasciitis, yang sering disebabkan oleh sepatu dengan tinggi tumit yang minimal, sol yang tipis, dan sol yang keras tanpa penyangga lengkungan (Umar et al., 2022).
- Selain itu, alas kaki yang tidak pas panjang atau lebarnya dapat mempengaruhi struktur kaki,

terutama pada anak-anak, sehingga menyebabkan masalah jangka panjang (Puszczalowska-Lizis et al., 2021).

Segera Konsultasikan Luka

Jika ada luka yang tidak kunjung sembuh, bengkak, atau perubahan warna pada kaki, segera konsultasikan ke Wocare Center Pusat Perawatan Luka, Stoma, Inkontinensia dan Kesehatan Jiwa dengan alamat Jl. Sholeh Iskandar No.9, RT.01/RW.004, Cibadak, Kec. Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat 16166



<https://linktr.ee/wocare.center>

Referensi

- Anderson, J., Williams, A., & Nester, C. (2021). Musculoskeletal disorders, foot health and footwear choice in occupations involving prolonged standing. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 81, 103079. <https://doi.org/10.1016/J.ERGON.2020.103079>
- Bodibe, T., Masemola, N., & Meyer, J. (2019). Diabetic Foot Care. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_300496
- Buldt, A., & Menz, H. (2018). Incorrectly fitted footwear, foot pain and foot disorders: a systematic search and narrative review of the literature. *Journal of Foot and Ankle Research*, 11. <https://doi.org/10.1186/s13047-018-0284-z>
- Bus, S., Lavery, L., Monteiro-Soares, M., Rasmussen, A., Rasporic, A., Sacco, I., & Van Netten, J. (2020). Guidelines on the prevention of foot ulcers in persons with diabetes (IWGDF 2019 update). *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 36. <https://doi.org/10.1002/dmrr.3269>
- Bus, S., Netten, J., Lavery, L., Monteiro-Soares, M., Rasmussen, A., Jubiz, Y., & Price, P. (2016). IWGDF guidance on the prevention of foot ulcers in at-risk patients with diabetes. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 32, 16–24. <https://doi.org/10.1002/dmrr.2696>
- Hirpha, N., Tatiparthi, R., & Mulugeta, T. (2020). Diabetic Foot Self-Care Practices Among Adult Diabetic Patients: A Descriptive Cross-Sectional Study. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 13, 4779–4786. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S285929>
- Lopes, G., Landeiro, M. J. L., Maciel, T., & De Sousa, M. R. M. G. C. (2024). Clinical practice guidelines of foot care practice for patients with type 2 diabetes: A scoping review using self-care model. *Contemporary Nurse*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/10376178.2024.2362289>
- Pernat, A. M., Peršič, V., Usvyat, L., Saunders, L., Rogus, J., Maddux, F., Lacson, E., & Kotanko, P. (2016). Implementation of routine foot check in patients with diabetes on hemodialysis: associations with outcomes. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 4. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2015-000158>
- Puszczalowska-Lizis, E., Lukasiewicz, A., Lizis, S., & Omorczyk, J. (2021). The impact of functional excess of footwear on the foot shape of 7-year-old girls and boys. *PeerJ*, 9. <https://doi.org/10.7717/peerj.11277>
- Umar, H., Idrees, W., Umar, W., Khalil, A., & Rizvi, Z. (2022). Impact of routine footwear on foot health: A study on plantar fasciitis. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11, 3851–3855. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_637_21
- Van Netten, J., Lazzarini, P., Armstrong, D., Bus, S., Fitridge, R., Harding, K., Kinnear, E., Malone, M., Menz, H., Perrin, B., Postema, K., Prentice, J., Schott, K.-H., & Wraight, P. (2018). Diabetic Foot Australia guideline on footwear for people with diabetes. *Journal of Foot and Ankle Research*, 11. <https://doi.org/10.1186/s13047-017-0244-z>