

LAMPIRAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN

“DIABETES MELITUS”



Oleh:

TRI RETNO SURYANI WULAN

1914471039

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN KOTABUMI

2022

# SATUAN ACARA PENYULUHAN

## DIABETES MELLITUS

Pokok Bahasa	: Diabetes Melitus
Sub Pokok Bahasa	: Pencegah dan pentingnya pengetahuan tentang Diabetes Melitus. Pengertian Diabetes Melitus, faktor risiko Diabetes Melitus, penyebab Diabetes Melitus, tanda dan gejala Diabetes Melitus, pencegahan Diabetes Melitus, komplikasi Diabetes Melitus
Sasaran	: Ny. N
Waktu	: 1 jam 05 Menit (pukul 08.00 s.d 09.10 WIB)
Tanggal	: 1 Maret 2022
Tempat	: Rumah kediaman Ny. N
Pelaksanaan	: Tri Retno Suryani Wulan

### 1. Tujuan Instruksional Umum ( TIU )

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan keluarga dapat memahami tentang Diabetes Melitus.

### 2. Tujuan Instruksional Khusus ( TIK )

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan klien dapat menjelaskan kembali:

- a. Pengertian Diabetes Melitus
- b. Penyebab Diabetes Melitus
- c. Faktor risiko Diabetes Melitus
- d. Tanda dan gejala Diabetes Melitus
- e. Komplikasi Diabetes Melitus
- f. Pencegahan Diabetes Melitus

3. **Materi** : (terlampir)

4. **Metode** : Ceramah dan Tanya jawab

5. **Media** : Materi SAP dan Leaflet

6. **Kegiatan Penyuluhan**

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1.	Pendahuluan	1. Memberikan salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Memberi respon	5 menit
2.	Kegiatan Inti	Pre Test  Tanya jawab sebelum menjelaskan materi Diabetes Melitus  Penjelasan:  1. Menjelaskan pengertian Diabetes Melitus  2. Menjelaskan penyebab terjadinya Diabetes Melitus  3. Menjelaskan tanda dan gejala Diabetes Melitus  4. Menjelaskan bagaimana penanganan bila terjadi Diabetes Melitus	1. Menyimak dan Memperhatikan	40 menit
3.	Penutupan	Post Test Tanya jawab 1. Menyampaikan kesimpulan 2. Kontrak waktu selanjutnya bila akan ada pertemuan 3. Salam penutup	Mengajukan pertanyaan 1. Memahami 2. Membalas salam	20 menit

## 7. Evaluasi

### Pre Test

- a. Klien dapat menjawab pertanyaan kadar glukosa normal kurang dari 250 mg/dl dan kadar glukosa tidak normal lebih dari 250 mg/dl, gula darah rendah dibawah 70 mg/dl.
- b. Klien dapat menjawab pertanyaan penyebab dari Diabetes Melitus.

### Post Tes

- a. Klien mengerti apa yang dimaksud dengan Diabetes Melitus  
Diabetes Melitus adalah suatu keadaan meningkatnya kadar glukosa dalam darah dan urin yang disertai berbagai kelainan metabolisme akibat gangguan sel yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah.
- b. Klien dapat menyebutkan tanda dan gejala Diabetes Melitus  
Meningkatnya frekuensi buang air, rasa haus berlebihan, penurunan berat badan, rasa lapar berlebihan, kulit jadi bermasalah gatal-gatal, kering. Penyembuhan luka lambat, pandangan kabur, kesemutan atau mati rasa
- c. Klien dapat menyebutkan faktor risiko Diabetes Melitus
  - 1) Berat badan berlebih atau obesitas.
  - 2) Distribusi lemak perut yang tinggi.
  - 3) Gaya hidup tidak aktif dan jarang beraktivitas atau berolahraga.
  - 4) Riwayat penyakit diabetes tipe 2 dalam keluarga.
  - 5) Ras kulit hitam, hispanik, *Native American*, dan Asia-Amerika, memiliki angka pengidap lebih tinggi dibandingkan dengan ras kulit putih.
  - 6) Usia di atas 45 tahun, walaupun tidak menutup kemungkinan dapat terjadi sebelum usia 45 tahun.
  - 7) Kondisi prediabetes, yaitu ketika kadar gula darah lebih tinggi dari normal, tapi tidak cukup tinggi untuk diklasifikasikan sebagai diabetes.
  - 8) Riwayat diabetes saat hamil.
  - 9) Wanita dengan sindrom ovarium polikistik, yang ditandai dengan menstruasi tidak teratur, pertumbuhan rambut berlebihan, dan obesitas.
- d. Klien telah mengetahui cara pencegahan Diabetes Melitus  
**P:** Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter  
**A:** Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur  
**T:** Tetap diet sehat dengan gizi seimbang  
**U:** Upayakan beraktivitas fisik dengan aman  
**H:** Hindari rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

- C:** Cek kondisi kesehatan secara berkala
- E:** Enyahkan asap rokok
- R:** Rajin aktifitas fisik
- D:** Diet sehat dengan kalori seimbang
- I:** Istirahat yang cukup
- K:** Kendalikan stress

## Lampiran Materi

### A. Pengertian

Diabetes Melitus adalah suatu keadaan hiperglikemia kronik yang disertai berbagai kelainan metabolisme akibat gangguan sel yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah. Diabetes Melitus adalah suatu sindrom gangguan metabolisme dengan hiperglikemia yang tidak semestinya sebagai akibat suatu defisiensi sekresi insulin atau berkurangnya efektifitas biologis dari insulin. Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang umumnya terjadi pada orang dewasa yang membutuhkan supervise medis berkelanjutan dan edukasi perawatan mandiri pada klien (Rosyid et al., 2017).

### B. Penyebab

1. Berat badan berlebih atau obesitas.
2. Distribusi lemak perut yang tinggi.
3. Gaya hidup tidak aktif dan jarang beraktivitas atau berolahraga.
4. Riwayat penyakit diabetes tipe 2 dalam keluarga.
5. Ras kulit hitam, hispanik, *Native American*, dan Asia-Amerika, memiliki angka pengidap lebih tinggi dibandingkan dengan ras kulit putih.
6. Usia di atas 45 tahun, walaupun tidak menutup kemungkinan dapat terjadi sebelum usia 45 tahun.
7. Kondisi prediabetes, yaitu ketika kadar gula darah lebih tinggi dari normal, tapi tidak cukup tinggi untuk diklasifikasikan sebagai diabetes.
8. Riwayat diabetes saat hamil.
9. Wanita dengan sindrom ovarium polikistik, yang ditandai dengan menstruasi tidak teratur, pertumbuhan rambut berlebihan, dan obesitas.

### C. Tanda dan Gejala

#### 1. Meningkatnya frekuensi buang air

karena sel-sel di tubuh tidak dapat menyerap glukosa, ginjal mencoba mengeluarkan glukosa sebanyak mungkin. Akibatnya, penderita jadi lebih sering kencing daripada orang normal dan mengeluarkan lebih dari 5 liter air kencing sehari.

#### 2. Rasa haus berlebihan

Dengan hilangnya air dari tubuh karena sering buang air kecil, penderita merasa haus dan butuh banyak air. Rasa haus yang berlebihan berarti tubuh Anda mencoba mengisi kembali cairan yang hilang itu.

#### 3. Penurunan berat badan

Kadar gula darah terlalu tinggi juga bisa menyebabkan penurunan berat badan yang cepat. Karena hormon insulin tidak mendapatkan glukosa untuk sel, yang digunakan sebagai energi, tubuh memecah protein dari otot sebagai sumber alternatif bahan bakar.

#### 4. Kelaparan

Rasa lapar yang berlebihan, merupakan tanda diabetes lainnya. Ketika kadar gula darah merosot, tubuh mengira belum diberi makan dan lebih menginginkan glukosa yang dibutuhkan sel

#### 5. Kulit jadi bermasalah

Kulit gatal, mungkin akibat kulit kering seringkali bisa menjadi tanda peringatan diabetes, seperti juga kondisi kulit lainnya, misalnya kulit jadi gelap di sekitar daerah leher atau ketiak.

#### 6. Penyembuhan luka lambat

Infeksi, luka, dan memar yang tidak sembuh dengan cepat merupakan tanda diabetes lainnya. Hal ini biasanya terjadi karena pembuluh darah mengalami kerusakan akibat glukosa dalam jumlah berlebihan yang mengelilingi pembuluh darah dan arteri. Diabetes mengurangi efisiensi sel progenitor endotel atau EPC, yang melakukan perjalanan ke lokasi cedera dan membantu pembuluh darah menyembuhkan luka.

#### 7. Pandangan kabur

Penglihatan kabur atau sesekali melihat kilatan cahaya merupakan akibat langsung kadar gula darah tinggi. Membiarkan gula darah Anda tidak terkendali dalam waktu lama bisa menyebabkan kerusakan permanen, bahkan mungkin kebutaan.

#### 8. Kesemutan atau mati rasa

Kesemutan dan mati rasa di tangan dan kaki, bersamaan dengan rasa sakit yang membakar atau bengkak, adalah tanda bahwa saraf sedang dirusak oleh diabetes. Masih seperti penglihatan, jika kadar gula darah dibiarkan merajalela terlalu lama, kerusakan saraf bisa menjadi permanen.

#### D. Pencegahan

Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan perilaku pola makan yang seimbang; yaitu prinsip pola makan rendah lemak, rendah gula, rendah natrium, dan tinggi serat. Kemudian juga perilaku tetap menjaga aktifitas fisik dan berolahraga secara teratur dengan intensitas sedang; dianjurkan untuk berolahraga setiap hari. Batasi konsumsi Pangan Manis, Asin, dan Berlemak atau GGL (gula, garam dan lemak) tinggi; bahkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Penjelasannya adalah bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Pencegahan merujuk pada rekomendasi dari Kementerian Kesehatan adalah dengan perilaku PATUH dan CERDIK; yaitu:

**P:** Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

**A:** Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

**T:** Tetap diet sehat dengan gizi seimbang

**U:** Upayakan beraktivitas fisik dengan aman

**H:** Hindari rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

**C:** Cek kondisi kesehatan secara berkala

**E:** Enyahkan asap rokok

**R:** Rajin aktifitas fisik

**D:** Diet sehat dengan kalori seimbang

**I:** Istirahat yang cukup

**K: Kendalikan stress**

**E. Komplikasi**

1. Hiperglikemia
2. Hipoglikemia
3. Kerontokan rambut
4. Masalah gigi dan gusi
5. Hipertesi
6. Gangguan jantung
7. Kerusakan saraf
8. Kerusakan ginjal
9. Gangguan mata
10. Gangguan hati
11. Gangguan pada kulit

# APA ITU DIABETES?

Diabetes Melitus (Kencing Manis) adalah suatu penyakit metabolik dimana kadar gula darah di dalam darah berada diatas nilai normal.

Waspada! jika ada gejala berikut:



Mudah Lelah



Berat badan menurun  
Tetapi nafsu makan bertambah



Mudah merasa haus



Sering buang air kecil terutama malam hari



Luka sukar sembuh



Kesemutan



Pandangan Kabur



Gairah Seks Menurun



Gatal-gatal terutama di daerah kelamin



# DIABETES MELITUS



TRI RETNO SURYANI WULAN  
NIM : 1914471039

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG  
PRODI D III KEPERAWATAN KOTABUMI  
TAHUN AJARAN 2022

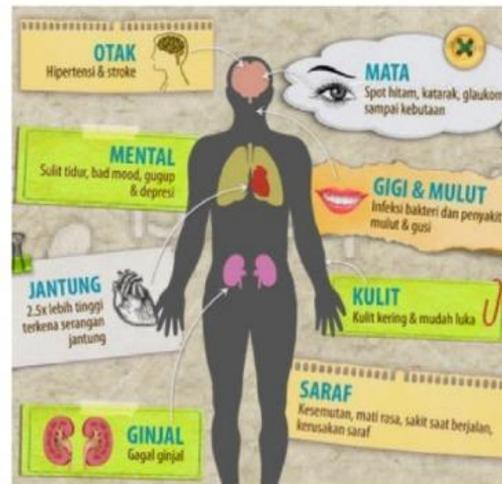
## Jenis Dan Penyebabnya

1. Diabetes tipe 1 :  
karena faktor keturunan  
(tergantung insulin)
2. Diabetes tipe 2 :  
karena faktor pola makan  
(tidak tergantung insulin)
3. Diabetes Gestasional :



## KOMPLIKASI DIABETES

Diabetes dapat meningkatkan resiko untuk terkena penyakit berikut



## PENCEGAHAN DIABETES

Perubahan pola hidup hidup sehat yang bisa dilakukan, antara lain :

1. Menghindari makanan berkadar glukosa tinggi/berlemak tinggi.
2. Meningkatkan makanan tinggi serat.
3. Melakukan olahraga secara teratur, minimal 3 jam dalam 1 minggu.
4. Menurunkan dan menjaga berat badan agar tetap ideal.
5. Menghindari atau berhenti merokok.
6. Menjaga kesehatan kaki.
7. Memeriksa kondisi mata secara rutin.

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : TRI RETNO SURYANI WULAN  
 NM : 1914471039  
 JURUSAN : D III KEPERAWATAN KOTABUMI  
 JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Terhadap Ny. N pada kasus Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Karang Agung Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tanggal 1-3 Maret 2022

PEMBIMBING I : Ns. Deni Metri S.Kep.M.Kep

No.	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1.	13 Maret 2022	BAB I	Perbaiki Latar Belakang, Rumusan Masalah	
2.	25 April 2022	BAB I - III	1. Perbaiki Penulisan Latar Belakang 2. Perbaiki konsep Asuhan Keperawatan & Pathway 3. Perbaiki Penyajian Keperawatan	
3.	28 April 2022	BAB II - III	1. Perbaiki Renpro 2. Perbaiki Cakem	
4.	10 April 2022	BAB III - IV	1. Perbaiki pembahasan Penyajian, Rencana, Implementasi	
5.	11 April 2022	BAB IV - V	1. Perbaiki Implementasi dan Perbaiki saran	

5.	12 Mei 2022	BAB <u>IV</u> - <u>V</u>	1. Perbaiki Pembahasan Pengkajian Rencana, Implementasi 2. Saran	2
6.	13 Mei 2022	BAB <u>IV</u> - <u>V</u>	1. Perbaiki Pembahasan Pengkajian 2. Perbaiki saran	2
7.	17 Mei 2022	BAB <u>V</u>	1. Perbaiki ringkasan 2. Perbaiki Saran.	2
8.	24-5-22	Bab 1 + 5	Perbaiki sesuai saran penulisan tabel dan gambar Ace Ujian 2022	2

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : TRI RETNO SURYANI WULAN  
 NM : 1914471039  
 JURUSAN : D III KEPERAWATAN KOTABUMI  
 JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Kebutuhan Nutrisi Terhadap Ny. N pada kasus Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Karang Agung Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tanggal 1-3 Maret 2022

PEMBIMBING 2 : Ns. Retno Puji Hastuti, M.Kep

No.	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1.	11 Maret 2022	BAB I	1. Perbaiki Pengertan dan Pengetikan BAB I 2. Perbaiki tanda baca dan spas	
2.	12 Maret 2022	BAB II	1. Perbaiki Pengetikan dan Perulisan BAB II 2. Perbaiki tanda baca dan penempatan huruf kapital	
3.	15 Maret 2022	BAB III	1. Perbaiki Pengetikan BAB III 2. Perbaiki tanda baca penempatan huruf kapital	
4.	16 Mei 2022	BAB IV	1. Perbaiki Pengetikan dan Perembatan BAB IV	

5.	17 Mei 2022	BAB V	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaikan Pengelompokan BAB V</li> <li>2. Perbaikan tanda baca penulisan huruf kapital</li> </ol>	
6.	18 Mei 2022	BAB I-V	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki spasi</li> <li>2. Perbaiki tabel, tanda baca, aksen</li> <li>3. Perbaiki Bahasa Sesuai dengan EYD</li> <li>4. Perbaikan daftar pustaka</li> </ol>	
7.	19 Mei 2022	BAB I-V	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki judul cover (Tampilan terbaik)</li> <li>2. Semua paragraf WS</li> <li>3. Gambar tidak berwarna</li> <li>4. Tabel tidak boleh Melebihi Margin</li> </ol>	
8.	20 Mei 2022	BAB I-V	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tidak ada underline</li> <li>2. kecilkan logo</li> <li>3. Setiap Pengelompokan dipisahkan garis</li> <li>4. Daftar pustaka 1 buku 1 spasi jarak beda buku 2 spasi</li> </ol>	
9.	24 Mei 2022	BAB I-V	<p>Spasi juga Daftar Pustaka Tabel → ket judul tabel accorugian</p>	