

LAMPIRAN
SATUAN ACARA PENYULUHAN DIABETES MELITUS
TIPE IIPADA KELUARGA Ny.S



Disusun Oleh:
ResdaMareta
(1914471069)
Tingkat 3 Reguler II

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG PRODI
KEPERAWATAN KOTABUMI TAHUN AKADEMIK 2021/2022
SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 Sub Pokok Bahasan :

- a. Pengertian Penyakit Diabetes Melitus
- b. Faktor Penyebab Diabetes Melitus
- c. Tanda dan gejala Diabetes Melitus
- d. Pencegahan Diabetes Melitus
- e. Cara mengatasi Diabetes Melitus

Sasaran : Keluarga Ny.S di Dusun Talang Surabaya Desa Bandar Putih

Waktu : 30 menit (pukul: 10.00 wib s/d 11.30 wib)

Hari/ Tanggal : Selasa, 22 Februari 2022

Tempat : Dirumah Ny.S Dusun Talang Surabaya Desa Bandar Putih

Pelaksana : Resda Mareta Mahasiswa Prodi Keperawatan KotaBumi

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan tentang Diabetes Melitus pada tanggal 22 Februari 2022, diharapkan sasaran mampu memahami dan mengetahui apa itu Diabetes Melitus dan bagaimana penanganannya.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit diharapkan sasaran mampu:

1. Memahami pengertian Diabetes Melitus
2. Mengetahui faktor penyebab Diabetes Melitus
3. Mengetahui tanda dan gejala Diabetes Melitus
4. Mengetahui pencegahan Diabetes Melitus
5. Mengetahui cara mengatasi Diabetes Melitus

C. Materi : Terlampir

D. Kegiatan Penyuluhan : Proses Pelaksanaan

NO	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		PENYULUHAN	SASARAN	
1	Pembukaan	Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan dari penyuluhan Menyampaikan kontrak waktu	Menjawab salam Mendengarkan pembukaan Menyepakati kontrak waktu	2 Menit
2	Pelaksanaan	Penyampaian materi oleh pemateri: Menggali pengetahuan keluarga tentang Diabetes Melitus Menjelaskan tentang pengertian, penyebab, tanda gejala dan pencegahan Diabetes Melitus	Menjawab pertanyaan dari penyuluh Mendengarkan dan memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan.	10 Menit
3	Tanya jawab	Memberikan kesempatan kepada klien dan keluarga untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami	Mengajukan pertanyaan	10 Menit
4	Evaluasi	Menanyakan kembali kepada klien dan keluarga tentang materi yang telah diberikan	Menjawab pertanyaan	5 Menit

NO	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		PENYULUHAN	SASARAN	
5	Penutup	Menjelaskan kesimpulandari materipenyuluhan Ucapan terimakasih SalamPenutup	Mendengarkan dengan seksama Menjawab salam	3 Menit

E. Metode Promosi Kesehatan:

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

F. Media dan Sumber:

Media penyuluhan yang digunakan pada penyuluhan ini berupa: Leaflet.

G. Evaluasi:

Evaluasi Pre test kepada Keluarga :

1. Apa pengertian dari Diabetes Melitus?
Jawaban: Diabetes Melitus merupakan suatu kondisi dimana jumlah gula darah dalam tubuh mengalami peningkatan.
2. Apa tanda gejala Diabetes Melitus?
Jawaban: Sering merasa lapar, haus dan BAK, BB menurun, merasa lemah, lemas dan mengantuk serta adanya infeksi kulit
3. Bagaimana cara pencegahan Diabetes Melitus?
Jawaban: Dengan mengurangi konsumsi makanan atau minuman manis, mengurangi aktivitas dan rutin mengontrol kadar glukosa darah.
4. Evaluasi Penyuluhan dan Evaluasi Proses :
Penyelenggaraan dilakukan di rumah keluarga Ny.S di Dusun Talang Surabaya Desa Bandar Putih Lampung Utara pukul 09.00 s.d selesai
5. Evaluasi Post test kepada Keluarga :
Sekitar 67% keluarga Ny.S dapat menjawab 2 dari 3 pertanyaan dan memahami materi yang telah di sampaikan meliputi pengertian, pencegahan dan cara mengatasi Diabetes Melitus pada Ny.S.

H. Referensi

Bilous, Rudy & Richard Donnelly (2015) Buku Pegangan Diabetes, Edisi ke 4.
Jakarta: Bumi Medika

Tarwoto, dkk (2016).keperawatan medikal bedah gangguan sistem
endokrin.jakarta timur: cv. trans info media.

http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&as_vis=1&q=etiologi+menurut+tarwonto+jurnal+diabetes+diabetes+melitus#d=gs_qabs&t=1650978702407&u=%23p%3Daa5X6ApH9jMJ.

Raisa Putri Fajar (2016), Tugas Akhir, Menu Diit Pasien Penderita Diabetes
Melitus, Bandung.
<http://repository.stpbandung.ac.id/bitstream/handle/123456789/156/20131315%20-%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LAMPIRAN

MATERI DIABETES MELITUS

A. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes Melitus merupakan suatu kondisi dimana jumlah gula darah dalam tubuh mengalami peningkatan yang signifikan dengan karakteristik ketidak mampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Awal mula terjadinya hiperglikemia (kadar gula yang tinggi dalam darah) disebabkan karena ketidak seimbangan antara suplai dan kebutuhan insulin.

Terdapat dua kategori diabetes, yaitu :

1. Diabetes melitus tipe 1 terjadi akibat penghancuran autoimun dari sel beta penghasil insulin di pulau Langerhans pada pancreas
2. Diabetes melitus tipe 2 merupakan dampak dari gangguan sekresi insulin dan resistansi terhadap kerja insulin yang sering kali disebabkan oleh obesitas. Richard dan Rudy, (2016 : 3)

Diabetes Melitus Tipe 2 yaitu Diabetes Melitus yang tidak tergantung dengan insulin. DM tipe 2 ini terjadi akibat penurunan sensitivitas terhadap insulin atau akibat penurunan produksi insulin. Normalnya insulin terkait oleh reseptor khusus pada permukaan sel dan mulai terjadi rangkaian reaksi termasuk metabolisme glukosa. DM tipe 2 banyak terjadi pada usia dewasa lebih dari 45 tahun, karena berkembang lambat, tetapi jika kadar gula dalam darah tinggi baru dapat dirasakan seperti kelemahan, proses penyembuhan luka yang lama, dan kelainan penglihatan Tarwoto, (2016).

B. Etiologi Diabetes Melitus

1. Faktor genetik
2. Faktor lingkungan
3. Usia
4. Obesitas
5. Kurang olahraga
6. Tanda dan gejala Diabetes Melitus

C. Tanda dan Gejala Diabetes Melittus

1. Polipagi (sering merasa lapar)
2. Polidipsi (sering merasa haus)
3. Poliuri (sering buang air kecil)
4. Berat badan menurun
5. Kelemahan,keletihan dan mengantuk
6. Infeksi kulit
7. Timbul gejala ketoasidosis

D. Pemeriksaan DM

1. Tes kadar glukosa darah

Macam – macam Tes gula darah :

- a. Tes gula darah puasa.

Puasa yang dimaksud adalah tidak mengomsumsi makanan selama 10 jam dan dalam keadaan istirahat atau tidur malam. Minum air putih diperbolehkan. Jadi, lakukan tes darah 10 jam setelah makan malam terakhir.

- b. Tes gula darah 2 jam setelah makan

Tes gula darah yang dilakukan 2 jam setelah makan. Ingat, selain makan, diabetisi juga harus minum obat ataupun suntik insulin seperti biasa. Hal ini dilakukan agar dokter bisa melihat gambaran gula darah dengan dosis obat atau pun insulin.

- c. Tes gula darah sewaktu. Gula darah sewaktu adalah gula darah kapan saja, bukan saat puasa ataupun 2 jam setelah makan. tes gula darah sewaktu dipakai sebagai patokan oleh diabetisi untuk mengetahui apakah dirinya mengalami hipoglikemia ataupun hiperglikemia

- d. Tes hemoglobin A1c(HbA1c). HbA1c Menggambarkan kondisi gula darah rata- rata selama 3 bulan kebelakang.

Gula darah yang baik :

- 1) Puasa : 80 sampai < 100 mg/Dl
- 2) 2 jam setelah makan : 80 sampai < 145 mg/dL
- 3) HbA1c : < 6,5%

Kadar glukosa darah (mg/dL)	Bukan DM	Belum pasti DM	DM
Kadar glukosa darah tidak puasa : Plasma vena darah kapiler	< 100	100-199	≥ 200
	<90	90-199	≥ 200
Kadar glukosa darah puasa: plasma vena darah kaviler	< 100	100-125	≥ 126
	< 90	90-99	≥ 100

2. Pemeriksaan urine

Dapat memberi dugaan kuat adanya diabetes melitus, tetapi pemeriksaan urine tidak dapat digunakan sebagai dasar diagnosis adanya diabetes melitus. Pada pemeriksaan urine, urine akan dianalisis, mengandung glukosa atau tidak. Jika dalam urine di temukan adanya glukosa, hal itu dapat memperkuat dugaan adanya diabetes melitus.

3. Tes keton

Keton ditemukan dalam urine jika kadar glukosa darah sangat tinggi atau sangat rendah. Jika hasil tes positif dan kadar glukosa darah juga tinggi, dapat memperkuat dugaan adanya diabetes melitus.

4. Pemeriksaan mata

Dari hasil pemeriksaan, pada mata yang menampakkan adanya retina yang abnormal, hal ini terjadi pada penderita diabetesmelitus kronis akibat komplikasi penyakit tersebut.

2) Penatalaksanaan

Menurut Bilous & Donnelly, (2015) prinsip penatalaksanaan pasien DM adalah mengontrol gula darah dalam rentang normal. Untuk mengontrol gula darah, ada lima faktor penting yang harus diperhatikan yaitu :

1. Asupan makanan dan manajemen Diet

Tujuan utama dari penatalaksanaan diabetes mellitus ini yaitu untuk mengendalikan konsentrasi glukosa darah dalam batas normal. Kontrol nutrisi, diet dan berat badan merupakan dasar penanganan DM tipe 2

Komposisi pada DM Tipe 2 ialah kebutuhan kalori, karbohidrat, protein dan serat. Tujuannya ialah sebagai berikut :

- a. Memberikan semua unsur makanan yang esensial (vitamin dan mineral)
- b. Mencapai dan mempertahankan BB yang sesuai
- c. Memenuhi kebutuhan energy
- d. Mencegah fluktuasi kadar glukosa darah setiap harinya dengan mengupayakan kadar glukosa darah mendekati normal
- e. Menurunkan kadar lemak darah jika meningkat
- f. Karbohidrat sekitar 60 – 70 % dari jumlah kalori
- g. Protein minimal 1 gram/Kg BB per hari (untuk dewasa) contohnya mengkonsumsi kacang-kacangan, sayur sawi, bayam dan brokoli
- h. Lemak sebaiknya dikurangi terutama yang mengandung kolesterol, lemak yang baik adalah lemak tak jenuh contohnya minyak jagung

1) Syarat diet DM hendaknya dapat:

- a) Memperbaiki kesehatan umum penderita
- b) Mengarahkan pada berat badan normal
- c) Menormalkan pertumbuhan DM anak dan DM dewasa muda
- d) Mempertahankan kadar KGD normal
- e) Menekan dan menunda timbulnya penyakit angiopati diabetik
- f) Memberikan modifikasi diet sesuai dengan keadaan penderita
- g) Menarik dan mudah diberikan

2) Prinsip diet DM, adalah:

- a) Jumlah sesuai kebutuhan
- b) Jadwal diet ketat
- c) Jenis: boleh dimakan/tidak

2. Modifikasi gaya hidup (Latihan fisik atau exercise)

Latihan fisik diantaranya adalah olahraga seperti latihan jalan, bersepeda, dan senam khusus pasien DM, yang perlu diperhatikan dalam latihan fisik yaitu durasi waktu dan jenis latihan. Durasi waktu latihan yaitu 20-45 menit.

3. Secara Medis

a. Obat Hiperglikemi Oral (OHO).

Golongan sulfonilurea sering kali dapat menurunkan kadar gula darah secara mencukupi pada penderita diabetes tipe 2, tetapi tidak efektif pada diabetes tipe 1. Contohnya adalah glipizid, gliburid, tolbutamid, dan klorpropamid. Obat ini menurunkan kadar gula darah dengan cara merangsang pelepasan insulin oleh pankreas dan meningkatkan efektivitasnya. OHO biasanya diberikan pada penderita diabetes tipe 2 jika diet dan olahraga gagal menurunkan kadar gula darah dengan cukup. Obat ini kadang bisa diberikan hanya satu kali (pagi hari), meskipun beberapa penderita memerlukan 2-3 kali pemberian. Jika OHO tidak dapat mengontrol kadar gula dalam darah dengan baik, mungkin perlu diberikan dengan suntik insulin.

b. Insulin

Insulin diperlukan pada keadaan :

- 1) Penurunan berat badan yang cepat.
- 2) Hiperglikemia berat yang disertai ketoasidosis.
- 3) Ketoasidosis diabetik.
- 4) Gangguan fungsi ginjal atau hati yang berat. Insulin disuntikkan dibawah kulit kedalam lapisan lemak, biasanya di lengan, paha atau dinding perut. Digunakan jarum yang sangat kecil agar tidak terasa terlalu nyeri. Insulin terdapat dalam 3 bentuk dasar, masing-masing memiliki kecepatan dan lama kerja yang berbeda :

- a) Insulin kerja cepat contohnya adalah insulin reguler, yang bekerja paling cepat dan paling sebentar. Insulin ini sering kali mulai menurunkan kadar gula dalam waktu 20 menit, mencapai puncaknya dalam waktu 2-4 jam dan bekerja selama 6-8 jam.

Insulin ini sering kali digunakan untuk penderita yang menjalani beberapa kali suntikan setiap harinya dan disuntikkan dalam 15-20 menit sebelum makan

- b) Insulin kerja sedang contohnya adalah insulin suspensi seng atau isofan. Mulai bekerja dalam waktu 1-3 jam, mencapai puncak maksimum dalam waktu 6-10 jam, dan bekerja selama 18-26 jam. Insulin ini bisa disuntikkan pada pagi hari untuk memenuhi kebutuhan selama sehari dan dapat disuntikkan pada malam hari untuk memenuhi kebutuhan sepanjang malam.
 - c) Insulin kerja lambat Contohnya adalah insulin suspensi seng yang telah dikembangkan. Efeknya baru timbul setelah 6 jam dan bekerja selama 23-6 jam.
4. Pendidikan Kesehatan Beberapa hal penting yang perlu disampaikan pada penderita DM adalah :
- a. Pengertian, tanda gejala, penyebab, patofisiologi, dan test diagnosis
 - b. Diet pada pasien DM
 - c. Aktivitas sehari-hari termasuk latihan dan olahraga
 - d. Pencegahan terhadap komplikasi DM
 - e. Pemberian obat-obatan DM
 - f. Cara monitoring dan pengukuran glukosa darah secara mandiri
5. Monitoring
- Pasien DM dapat melakukan pemeriksaan glukosa darah secara mandiri dengan menggunakan glukometer. Pemeriksaan ini penting untuk memastikan glukosa darah dalam keadaan stabil

LEAFLET

DIABETES MELITUS



Apakah Diabetes Melitus (DM) itu?
 Suatu penyakit dimana kadar gula darah tinggi

Kadar gula darah normal : 70-150 mg/dl

Apa penyebab Diabetes melitus ?

- DM tipe I => Keturunan
- DM tipe II : gaya hidup yang buruk
- DM pada saat hamil



Sebagian besar penderita DM adalah tipe II

Tanda dan Gejala Diabetes Melitus

Keluhan khas :

- Sering dan banyak hencing
- Sering dan banyak makan
- Sering dan Banyak minum
- Berat badan turun

Keluhan tidak khas :

- Lemas
- Kesemutan
- Mata kabur
- Bila luka/ergores sulit sembuh
- Kadang-kadang gatal pada hemakan



Kapan dikatakan menderita Diabetes Melitus ?

1. KELUHAN KHAS + 1 x PEMERIKSAAN

- GULA DARAH PUASA :126 mg/dl atau lebih, **ATAU**
- GULA DARAH SEWAKTU 200 mg/dl atau bahkan lebih

2. KELUHAN TIDAK KHAS + 2 x PEMERIKSAAN

- GULA DARAH PUASA :126 mg/dl atau lebih, **ATAU**
- GULA DARAH SEWAKTU 200 mg/dl atau bahkan lebih

Apakah yang dilakukan jika menderita Diabetes melitus ?

Selalu kontrol gula darah



SAGAIMANA CARANYA ???

- Perencanaan Makan
 - Dibatasi sesuai kebutuhan
 - Serta teratur dalam jadwal, jumlah dan jenis makanan

Contoh jadwal makan penderita diabetes melitus

Pada dasarnya diet diabetes dapat dibedakan berdasarkan -> 1. makanan utama dan -> 2. Sisaan
Contoh: Pakai 07.00 Makan Pagi Nasi + Lauk Tambah 20%
Pakai 10.00 Snack (Teh jagung/ kacang/ selendang) 10%
Pakai 12.00 Makan siang Nasi + Lauk Porsi 30%
Pakai 16.00 Snack (jagung/ apel/jeruk/ mangga/di) 10%
Pakai 18.00 Makan Malam Nasi + Lauk Porsi 20%
Pakai 22.00 Snack (jeruk/ pisang/ pisang/di) 5%

Buatlah jam 10.00-22.00 dapat diganti dengan buah/ sayur/ sayuran lain

2. Latihan Jasmani
 Jogging, renang, bersepeda

Sebaiknya dilakukan
 3x seminggu

Manafaat :
 menurunkan kadar gula
 menurunkan berat badan
 mencegah kegemakan

3. Minum obat sesuai petunjuk dokter

Bagaimana cara mencegah Diabetes Melitus ?

- Jaga berat badan
- Batasi makanan berlemak dan bersantan
- Lakukan olah raga teratur
- Cek gula darah teratur
- Makanlah aneka ragam makanan sesuai dengan kebutuhan energi

INGAT !!!

biasakanlah hidup sehat dan disiplin, karena **SEHAT** itu **MAHAL** harganya

DOKUMENTASI

Lampiran 1 Saat Melakukan Pendkes



Lampiran 2



Melakukan pengecekan kadar glukosa darah selama 3 hari kunjungan :

- Mencuci tangan
- Menyiapkan alat
- Mengatur posisi fowler
- Usapkan jari dengan alkohol swab (saya melakukan pada tangan kiri bagian jari tengah)
- Tusuk ujung tersebut hingga darah keluar
- Letakkan setetes darah pada strip dan tunggu hasilnya

Lampiran 2



Melakukan senam diabetes mellitus pada tanggal 24 febuari 2022, pukul 09.30 wib

- Siapkan kertas pada alas kaki
- Angkat kaki sejajar, gerakan kaki ke depan dan belakang sebanyak 2x10
- Luruskan salah satu kaki dan angkat, lalu putar kaki pada pergelangan kaki
- Lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 dilakukan secara bergantian

Lampiran 3

Mengatur TTV dilakukan selama 3 hari kunjungan dari tanggal 22-24 febuari 2022 di rumah Ny.S Dusun Talang Surabaya Desa Bandar Putih Lampung Utara

Mencuci tangan

- Atur posisi klien (berikan posisi fowler)
- Meletakkan lengan yang akan diukur pada posisi terlentang dan lengan baju di buka
- Palpasi arteri brakhialis dan pasang manset pada lengan kana/kiri atas sekitar 2,5 cm diatas sisi denyut arteri (jangan terlalu ketat maupun longgar)
- Kenakan stetoskop pada telinga, letakkan bagian diafragma pada area denyut arteri brakhialis
- Pompa balon udara manset sampai manometer setinggi 200mmHg
- Buka katup secara perlahan dan perhatikan angka pada saat bunyi pertama terdengar dan bunyi terahir terdengar
- Buka manset dan rapihkan alat

Lampiran 4

Membuat herbal rebusan daun salam dilakukan pada hari selasa, 23 febuuari 2022

di rumah Ny.S Dusun Talang Surabaya Desa Bandar Putih Lampung Utara

Siapkan 10 lembar daun salam

- Cuci daun salam dengan air sampai bersih
- Siapkan tiga gelas air bersih
- Rebus daun salam dalam air mendidih hingga tersisa satu gelas
- Lalu, bagi 2 air rebusan daun salam pada gelas
- Minum air rebusan sebanyak 2x sehari

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : RESDA MARETA
 NIM : 1914471069
 Jurusan Prodi : D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
 Keperawatan Kotabumi
 Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Ny.S Dengan Gangguan Nutrisi dan Cairan Pada Kasus Diabetes Melitus Tipe 2 Di Dusun Talang Surabaya Desa Bandar Putih Kabupaten Lampung Utara Tanggal 22-24 Febuari 2022
 Pembimbing I : Ns. Deni Metri, S.Kep.,M.,Kes

NO	Tanggal	Topik	Materi	Paraf
1	2	3	4	5
1.	26. April. 2022	BAB I	1. Lengkapi pengertian Diabetes Melitus tipe 2. 2. lengkapi data dari puskesmas kotabumi II	
2.	28. April. 2022	BAB II	1. lengkapi pathway Diabetes Melitus 2. lengkapi kebutuhan nutrisi 3. lengkapi pengkajian Data umum	
3.	09. mei. 2022	BAB III	1. lengkapi Bio. Fisiologi 2. lengkapi analisa data 3. lengkapi intervensi 4. lengkapi DO	
4.	10. mei. 2022	BAB IV	1. lengkapi implementasi 2. rapihkan Spasi. Judul	
5.	11. mei. 2022	BAB V	1. lengkapi saran 2. rapihkan Daftar pustaka 3. tambahkan kolaborasi	

No	Tanggal	Topik	Materi	Paraf
1	2	3	4	5
6.	13. mei. 2022	Halaman Depan	1. Tambahkan Daftar Isi 2. Tambahkan lembar pengesahan 3. Tambahkan halaman	<i>[Signature]</i>
7.	19. mei. 2022	BAB IV	1. Lengkapi data pada pengkajian	<i>[Signature]</i>
8.	25 Juni 20	Bab 1-V	Aec Ujan Sams.	<i>[Signature]</i>



Nama Mahasiswa : RESDA MARETA
 NIM : 1914471069
 Jurusan : D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
 Prodi Keperawatan Kotabumi
 Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Ny.S dengan
 Gangguan Nutrisi dan Cairan Pada Kasus Diabetes
 Melitus Tipe 2 di Wilayah Dusun Talang Surabaya Desa
 Bandar Putih Kabupaten Lampung Utara Tanggal 22-24
 Febuari 2022
 Pembimbing II : Sono, S.Kp.,M.Kep

No	Tanggal	Topik	Materi	Paraf
1	2	3	4	5
1.	22/mei/2022	lembar Sampul depan	-perbaiki lembar sampul depan	f
2.	24/mei/2022	BAB 1	- Penulisan EYD - spasi 1,5	f
3.	29/mei/2022	BAB 2	- perbaiki konsep kebutuhan dasar manusia - Diagnosa keperawatan ditambahkan (pengertian, tanda dan gejala) (mayor dan minor).	f
4.	30/mei/2022	BAB 3	- Penulisan EYD - perbaiki Daftar isi Acc, nisp wijay	f f