



KLINIK PRATAMA SIDO WARAS

Patukan RT 02 RW 20 Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55294

Telp: (0274) 797494. Email: sidowarasklinik@gmail.com

Sleman, 10 Januari 2025

Nomor : 03/SW/1/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tenaga Kesehatan

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan
Di tempat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Dalam rangka meningkatkan pelayanan kesehatan dan pengetahuan bagi penyandang penyakit diabetes mellitus (DM), dengan ini Klinik Pratama Sido Waras memohon sebagai tenaga kesehatan atas nama:

Nama : dr. Dewi Ari Mulyani, Sp.Rad., M.Sc
Jabatan : Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan Yk.

Untuk memberikan penyuluhan dan cek kesehatan kepada penyandang penderita penyakit diabetes mellitus (DM) Klinik Pratama Sido Waras yang akan diselenggarakan pada:

Hari/ Tanggal : Sabtu, 11 Januari 2025
Waktu : 07.00 WIB-Selesai
Lokasi : Klinik Pratama Sido Waras
Tema : Penyuluhan "Perawatan Kaki dan Kuku Kaki Pada Penderita

DM"

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu kami ucapkan terimakasih,

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Hormat kami,
Penanggungjawab Klinik Pratama Sido Waras



(drg. Arry Johan)

11 Januari 2024

Perawatan Kaki dan Kuku Kaki Penderita Diabetes

Penderita diabetes dapat dengan mudah mengalami luka pada kaki. Pemotongan atau perawatan kuku kaki dan telapak kaki yang tidak tepat merupakan penyebab utama yang dapat mengakibatkan amputasi jari kaki, jari tangan, dan telapak kaki

Perawatan kuku kaki yang tepat akan membantu mencegah terjadinya komplikasi, rasa sakit, dan masalah saat berjalan. Perawatan kuku kaki yang tumbuh ke dalam yang disebabkan oleh pemotongan kuku yang tidak tepat juga dapat membantu mencegah terjadinya luka.

Penyebab luka pada penderita diabetes

Penyebabnya adalah neuropati perifer, yang mengakibatkan kulit di kaki menjadi kering dan gatal. Hal ini menyebabkan pasien menggaruk dan mengakibatkan luka terbuka dan rentan terhadap infeksi. Kasus lainnya adalah ketika pasien merasakan mati rasa di kaki, hal ini dapat dengan mudah mengakibatkan cedera. Sebelum pasien menyadari adanya masalah, luka dapat terinfeksi dan menyebar, sehingga sulit diobati. Dalam kasus yang parah, dapat mengakibatkan amputasi kaki.

Proses Perawatan Kaki Penderita Diabetes

- Cuci kaki dengan air dan sabun lembut setiap hari setelah mandi. Hindari penggunaan sikat berbulu untuk menggosok kaki.
- Keringkan kaki secara perlahan, terutama bagian kulit jari kaki, dengan kain bersih dan lembut seperti handuk.
- Periksa kaki Anda setiap hari untuk melihat apakah ada kelainan seperti nyeri, pembengkakan, borok, memar, perubahan warna kulit, atau lepuh. Periksa kuku kaki secara menyeluruh di seluruh telapak kaki, telapak kaki, kulit di antara, dan di sekitar kuku kaki. (Disarankan untuk menggunakan cermin untuk melihat ke dalam guna memeriksa kaki). Jika ada kelainan, pasien harus mencari pertolongan medis.
- Disarankan untuk selalu memakai sepatu baik di dalam maupun di luar ruangan. Mengenakan sepatu akan membantu melindungi kaki dari luka. Selalu periksa bagian dalam sepatu untuk melihat apakah ada benda asing seperti kerikil atau pasir sebelum mengenakan sepatu. Bahkan luka kecil atau lecet akibat benda dapat menyebabkan cedera yang lambat pulih.

- Penderita diabetes sebaiknya memakai sepatu yang tepat dengan sol yang terbuat dari bahan yang lembut dan ukuran yang pas. Sepatu tidak boleh terlalu ketat atau terlalu longgar karena dapat menyebabkan gesekan dan luka.
- Kuku kaki harus dipotong dengan hati-hati dengan pola potongan melintang di sepanjang kulit. Jika pasien memiliki masalah mata, mereka harus meminta bantuan orang lain untuk memotong kuku mereka.
- Disarankan untuk mengoleskan losion pada kaki karena dapat membantu mengurangi kekeringan pada kulit tetapi sebaiknya hindari penggunaannya pada kulit di antara jari-jari kaki.
- Latihan kaki dan tungkai secara teratur setidaknya 15 menit sehari sangat penting karena membantu sirkulasi darah.
- Jangan mencoba memotong kuku kaki sendiri jika Anda memiliki kulit tebal atau kapalan; sebaiknya gunakan jasa dokter spesialis penyakit kaki untuk membantu memotong kuku kaki. Pasien harus memotong kuku kaki mereka setiap 6-8 minggu.
- Jika terdapat luka pada kuku kaki, pasien harus segera mendapatkan perawatan.

Perilaku yang Harus Dihindari

Hindari mengenakan sepatu runcing, sepatu hak tinggi, sepatu terbuka, sepatu tanpa tali, atau sepatu mule.

Jangan memakai kaus kaki yang terlalu ketat.

Jangan gunakan kantung air panas, bantal pemanas untuk mengompres kaki, atau meniupkan udara panas ke kaki.

Hindari berjalan tanpa alas kaki, terutama di jalan bersuhu tinggi. Namun, jika tidak dapat dihindari, disarankan untuk berjalan dengan hati-hati.

Hindari penggunaan krim penghilang kalus, krim penghilang kutil, atau pisau cukur pada kaki sendiri. Selalu konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk menggunakan barang-barang ini.

Sarankan untuk menurunkan atau mengelola berat badan agar berada dalam kriteria standar.

Hindari merokok karena zat yang ditemukan dalam rokok dapat menyebabkan arteriosklerosis, yaitu mengurangi aliran sirkulasi darah ke kaki.

Hindari mengenakan perhiasan pada kaki.

Langkah-Langkah Layanan Potong Kuku Kaki

Menilai kondisi dan masalah kuku kaki dan kuku tangan penderita diabetes dan pasien lain yang menerima layanan.

Menginformasikan pasien mengenai pedoman sesuai dengan rencana perawatan, periode perawatan, dan biaya perawatan.

Siapkan peralatan untuk pemotongan jasa.

Gunakan larutan NSS 0,9% untuk membersihkan kuku dan kaki sebelum dan sesudah prosedur perawatan.

Potong kuku pada pola penampang melintang dan kerok kulit pada area yang terinfeksi jamur.

Setelah selesai memotong kuku, bersihkan kembali kuku, kaki, dan telapak kaki, lalu periksa kulit di sela-sela kuku kaki, telapak kaki, dan tumit apakah dalam kondisi baik.

Oleskan losion pada kaki, tetapi kecuali kulit di antara kuku kaki.

KLINIK PRATAMA SIDO WARAS

Patukan RT 02 RW 20 Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55294

Telp: (0274) 797494. Email: sidowarasklinik@gmail.com

DAFTAR HADIR PENYULUHAN PROLANIS CERIA KLINIK PRATAMA SIDOWARAS "DIABETES MELITUS"

Hari/Tanggal: SABTU / 11 JANUARI 2025
Waktu : 07.00 s/d SELESAI
Tempat : KLINIK PRATAMA SIDO WARAS

NO	NAMA PASIEN	NO.BPJS	TANDA TANGAN	
1	Suryadi wibowo	1259027875	1	2
2	Sarochni	33174595		
3	Suprpto suhadi	2048027572	3	4
4	Isti rahyuni	2048027512		
5	Sri wulani	96386207	5	6
6	Madalena Maizatur	39564257		
7	Sri Suhartati	2216096133	7	8
8	Lampar nikond	1085821997		
9	Tri rejeki	96428149	9	10
10	Samija	1797914834		
11	Kamimah	1426209637	11	12
12	Sufasmi	74876927		
13	Dedi mulfadi	96423546	13	14
14	Ngandiyana	1061887001		
15	Sarinem	2321039643	15	16
16	Dguremi	1263436672		
17	Agus irianto	000099770297	17	18
18	Sri maryati	99770286		
19	Christina	2496869267	19	20
20	Koko pratitno	2320008041		
21	Sunarto	95648725	21	22
22	Suhartinah	96840268		
23	Tuty asmarawat	1695606276	23	24
24	sutedjo	95724922		
25	Slamet sujianto	96446539498138	25	26
26	Supiyati	96141093		
27	Christina T.S	1341315786	27	28
28	Rupmini	2294358816		
29	Subartono	96842079	29	30
30	Sarwo Prasodjo	1695689043		



KLINIK PRATAMA SIDO WARAS

Patukan RT 02 RW 20 Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55294

Telp: (0274) 797494. Email: sidowarasklinik@gmail.com

31	widianto wahyudi	1484183272	31	<i>[Handwritten Signature]</i>	32	<i>dh</i>
32	Djuwariah	1322960861				
33	Rihartoyo	96600418	33	<i>[Handwritten Signature]</i>	34	<i>fr</i>
34	irphamiyati	142633844				
35	Aris mustafa	97293519	35	<i>[Handwritten Signature]</i>		



KLINIK PRATAMA SIDO WARAS

Patukan RT 02 RW 20 Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55294

Telp: (0274) 797494. Email: sidowarasklinik@gmail.com

Sleman, 13 Januari 2025

Lampiran : 1 lembar
Hal : Ucapan Terimakasih

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan
Di tempat.

Assalamualaikum Wr.Wb.

Ba'da salam, semoga kita semua senantiasa berada dalam perlindungan Allah SWT. Dan dapat melaksanakan tugas sebagaimana semestinya.

Sehubungan dengan telah terselenggarakan kegiatan penyuluhan dan cek kesehatan kepada penyandang penderita penyakit diabetes mellitus (DM) yang telah dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 11 Januari 2025
Waktu : 07.00 WIB-Selesai
Lokasi : Klinik Pratama Sido Waras
Tema : Penyuluhan "Perawatan Kaki dan Kuku Kaki Pada Penderita DM"

Bersama dengan surat ini kami ucapkan terimakasih kepada tenaga kesehatan atas nama sebagai berikut:

Nama : dr. Dewi Ari Mulyani, Sp.Rad., M.Sc
Jabatan : Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Demikian surat ucapan terimakasih ini kami sampaikan, atas segala kekurangan dalam bertutur kata dan bersikap kami mohon maaf. Atas perhatian dan bantuan kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Hormat kami,
Penanggungjawab Klinik Pratama Sido Waras



(drg. Arry Johan)

