



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202141386, 26 Agustus 2021

## Pencipta

Nama : **Ns. Siti Utami Dewi, S.Kep., M.Kes dan Ns. Ani Nuraeni, M.Kep, Sp.Kep.Kom**

Alamat : **Jl. Brigif Raya RT 012/006 Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI JAKARTA, 12630**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Akademi Keperawatan Fatmawati**

Alamat : **Jl. Margasatwa (H.Beden) No.25 RT 10/02 Pondok Labu Cilandak, Kota Jakarta Selatan, DKI JAKARTA, 12450**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Pemantauan Perawatan Diabetes Melitus Di Rumah**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : **26 Agustus 2021, di Kota Jakarta Selatan**  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000269691**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

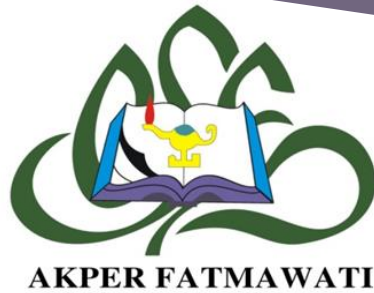


a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.



## BOOKLET PEMANTAUAN PERAWATAN DM DI RUMAH



## AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI

Jln. Margasatwa (Gg. H. Beden No. 25) Pondok Labu Jaksel 12450

Telp. (021) 7660607, Fax. (021) 75913075

Website: [www.akperfatmawati.ac.id](http://www.akperfatmawati.ac.id)

Email: [Akfat\\_ykf@yahoo.co.id](mailto:Akfat_ykf@yahoo.co.id)





# **BOOKLET PEMANTAUAN PERAWATAN DM DI RUMAH**

Penyusun:

Ns. Ani Nuraeni, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ns. Siti Utami Dewi, S.Kep., M.Kes

**AKADEMI KEPERAWATAN FATMAWATI**

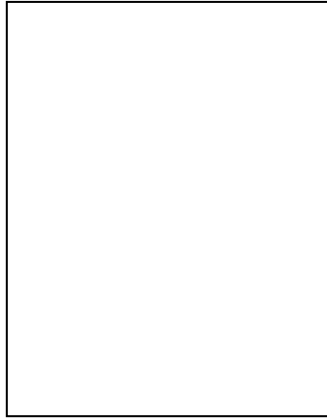
Jln. Margasatwa (Gg.H. Beden No. 25) Pondok Labu Jaksel 12450

Telp. (021) 7660607, Fax. (021) 75913075

Website: [www.akperfatmawati.ac.id](http://www.akperfatmawati.ac.id)

Email: Akfat\_ykf@yahoo.co.id

## DATA PEMILIK BUKU



Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Tempat/Tanggal Lahir : .....

Usia : .....

Agama : .....

Pekerjaan : .....

Alamat : .....

.....

.....

No.Telepon : .....

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Booklet Pemantauan Perawatan DM di Rumah dapat diselesaikan. Booklet ini merupakan salah satu media yang digunakan dalam rangka melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Booklet ini disusun sebagai pedoman bagi penderita DM untuk melakukan pemantauan perawatan DM secara mandiri di rumah sehingga dapat mempertahankan kesehatan dan mengendalikan penyakit DM agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut. Booklet ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit DM di masyarakat.

Penulis menyadari dalam penyusunan booklet ini masih banyak ditemukan kekurangan, oleh karena itu, kami mengharapkan saran dan masukan untuk penyempurnaan booklet ini.

Jakarta, Agustus 2021

Penyusun

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	ii
Data Pemilik Buku.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	v
Diabetes Melitus (DM).....	1
Pengaturan Makan (Diet) Diabetes Melitus.....	5
Senam Kaki Diabetes.....	8
Perawatan Kaki Diabetes.....	12
Catatan Hasil Pemeriksaan Kesehatan.....	16
Pemantauan Perawatan Secara Mandiri.....	22



## *Diabetes Melitus (DM)*

### **A. Apakah yang dimaksud dengan Diabetes Melitus?**

Penyakit Diabetes Melitus (DM) dikenal dengan kencing manis adalah kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar gula (glukosa) darah akibat kekurangan insulin.

### **B. Kadar Gula Darah yang Perlu diwaspadai**

Kadar gula darah yang perlu diwaspadai adalah apabila:

1. Kadar gula darah sewaktu lebih dari 200 mg/dl
2. Kadar gula darah puasa lebih dari 126 mg/dl
3. Kadar gula darah setelah 2 jam makan lebih dari 200 mg/dl

### **C. Apa saja Faktor Risiko Penyakit Diabetes Melitus?**

Faktor risiko yang tidak dapat diubah:

1. Usia lebih dari 40 tahun
2. Mempunyai riwayat keluarga dengan sakit DM
3. Kehamilan dengan gula darah tinggi
4. Ibu yang mempunyai riwayat melahirkan bayi dengan berat lebih dari 4 Kg.

Faktor risiko yang dapat diubah:

1. Kegemukan
2. Kurang aktivitas
3. Riwayat penyakit jantung
4. Kolesterol tinggi
5. Hipertensi
6. Diet tidak seimbang: tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat.

#### **D. Apa saja Tanda dan Gejala Diabetes Melitus?**

Penyakit Diabetes Melitus pada awalnya sering kali tidak dirasakan dan tidak disadari oleh penderita. Beberapa keluhan dan gejala yang perlu mendapat perhatian adalah:

##### **Gejala Utama Klasik**

1. Sering kencing (Poliuri)
2. Cepat lapar (Polifagia)
3. Sering Haus (Polidipsi)

##### **Gejala Tambahan**

1. Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas
2. Kesemutan
3. Gatal di daerah kemaluan wanita
4. Keputihan pada wanita
5. Bisul yang hilang timbul
6. Penglihatan kabur
7. Cepat lelah
8. Mudah mengantuk
9. Luka sulit sembuh
10. Impotensi pada pria

#### **E. Apa saja Tipe Penyakit Diabetes Melitus?**

1. Diabetes Melitus Tipe 1

DM tipe 1 biasanya timbul pada usia remaja atau anak-anak. Pada DM tipe ini tubuh benar-benar berhenti memproduksi insulin karena kerusakan pankreas yang memproduksi insulin oleh sistem kekebalan tubuh. Penderita mengalami ketergantungan insulin sehingga penyuntikan insulin diperlukan untuk mengendalikan kadar glukosa darah.

2. Diabetes Melitus Tipe 2

Diabetes melitus tipe 2 merupakan jenis yang paling banyak ditemukan (lebih dari 90%) dan sering terjadi pada orang dewasa dengan berat



badan berlebih atau obesitas. Pada diabetes tipe 2 pankreas tidak menghasilkan insulin dengan jumlah yang memadai atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang tersedia dengan benar. Penderita Diabetes melitus tipe II tidak mengalami ketergantungan insulin. Pengobatan dilakukan dengan cara diet, olahraga dan minum obat.

3. **Diabetes Melitus Gestasional**

Diabetes melitus gestasional adalah diabetes yang timbul selama kehamilan. Diabetes melitus gestasional sangat penting diketahui karena dampaknya pada janin kurang baik bila tidak ditangani dengan benar.

**F. Apa yang Harus Dilakukan Jika Terkena Diabetes Melitus?**

1. Mengikuti Edukasi (penyuluhan dan konseling) tentang DM di:
  - a. Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu PTM)
  - b. Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (Puskesmas, Klinik Pratama)
2. Mengatur pola makan sesuai dengan diet untuk penyakit DM.
3. Melakukan latihan fisik secara teratur dan tepat.
4. Mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk Dokter.
5. Monitoring kadar gula darah sesuai petunjuk Dokter.

**G. Apa Saja Bahaya Apabila DM Tidak Terkontrol?**

1. Penyakit Kardiovaskuler (penyakit jantung dan pembuluh darah).
2. Neuropati Diabetik (gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki).
3. Retinopati Diabetik (gangguan mata/penglihatan).
4. Nefropati Diabetik (gangguan ginjal).

#### **H. Bagaimana Cara Mencegah Komplikasi Diabetes Melitus?**

Komplikasi diabetes dapat dicegah dengan melakukan hal-hal penting berikut ini:

1. Minum obat secara teratur sesuai anjuran Dokter atau petugas kesehatan.
2. Jaga kadar gula darah (tes rutin kadar gula darah) dan *check up*.
3. Makan sehat (memperbanyak konsumsi sayur dan buah, kurangi lemak, gula, dan makanan asin)
4. Aktivitas fisik secara teratur.
5. Waspada infeksi kulit dan gangguan kulit,
6. Periksa mata secara teratur.
7. Waspada jika ada kesemutan, rasa terbakar, hilangnya sensasi, dan lupa pada bagian bawah kaki.



## *Pengaturan Makan (Diet) Diabetes Melitus*

### **A. Pengertian Diet**

Pengaturan makanan sedemikian rupa agar makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga insulin yang tersedia mencukupi serta susunan zat gizinya sehat dan seimbang.

### **B. Tujuan Diet**

1. Memberikan makanan sesuai kebutuhan.
2. Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/ mendekati normal.
3. Mempertahankan berat badan menjadi normal.
4. Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan.
5. Mengurangi/mencegah komplikasi.

### **C. Prinsip Diet**

Pada umumnya diet untuk penderita DM harus memperhatikan prinsip tepat 3 J, yaitu:

#### **1. Tepat Jumlah**

Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan berat badan memadai yaitu berat badan yang dirasa nyaman untuk seorang diabetesi. Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan juga dengan hasil konseling gizi.

#### **2. Tepat Jenis**

Penyusunan makanan pada diabetesi pada umumnya terkait zat gizi sebagai berikut:

##### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan bagian makanan yang terbanyak meliputi nasi, lontong, jagung, roti, ubi, singkong, talas, kentang, sagu,

bulgur, mie, bihun, makaroni, dan makanan lain yang terbuat dari tepung-tepungan.

Makanan karbohidrat lain yang sebaiknya dihindari adalah gula murni atau makanan yang diolah dengan gula murni, misalnya gula pasir, gula merah, permen, dodol, coklat, selai, madu, sirop, limun, minuman ringan (*soft drink*), susu kental manis, es krim, kue manis, kue tart, buah kalengan, dendeng dan abon. Gula pasir atau gula merah masih boleh digunakan dalam masakan sebagai bumbu.

#### **b. Lemak**

Beberapa zat lemak yang sebaiknya dibatasi adalah lemak terdapat pada lemak hewani dan beberapa macam makanan lain, misalnya minyak dari bahan kelapa lalu asupan kolesterol, yang biasanya terdapat pada bahan hewani terutama kuning telur dan jeroan; serta goreng-gorengan.

#### **c. Buah dan sayur**

Buah dan sayur mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Selain itu buah dan sayuran juga mengandung serat (yang biasanya tidak dicerna) yang penting dan bagus untuk memperlambat penyerapan gula dan juga untuk menjaga kebiasaan buang air besar yang sehat dan teratur.

**Sayuran yang dianjurkan** yaitu kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong. **Sayuran yang dibatasi** yaitu bayam, buncis, daun melinjo, labu siam, daun singkong, daun ketela, jagung muda, kapri, kacang panjang, pare, wortel, daun katuk.

**Buah yang dianjurkan** yaitu: jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing (sesuai kebutuhan). **Buah yang perlu dibatasi** adalah nanas, anggur, mangga, sirsak, pisang, sawo, semangka. **Buah yang dihindari** adalah buah-buahan yang manis dan diawetkan misalnya durian, nangka, alpukat, kurma, rambutan, manisan buah.

### 3. Tepat Jadwal

Jadual makan adalah waktu-waktu makan yang tetap, yaitu makan pagi, siang, dan malam serta selingannya. Jadwal makan terdiri dari 3x makan utama dan 2 – 3x makanan selingan mengikuti prinsip porsi kecil. Contoh jadual makan

Jam 07:30 : makan pagi (sarapan)

Jam 10:00 : selingan pagi (*snack* atau buah)

Jam 12:30 : makan siang

Jam 15:00 : selingan sore (*snack* atau buah)

Jam 18:00 : makan malam

Jam 21:00 : selingan malam (*snack* atau buah)



## *Senam Kaki Diabetes*

### **A. Apakah yang dimaksud senam kaki diabetes?**

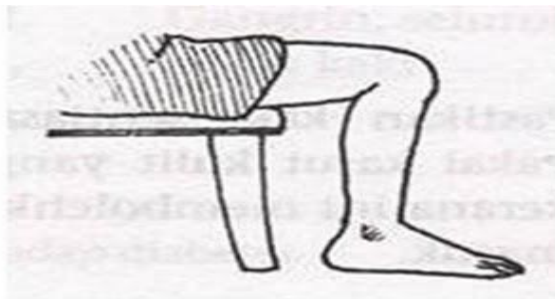
Adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh penderita penyakit diabetes melitus, untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

### **B. Apakah tujuan dari senam kaki?**

1. Melancarkan peredaran darah kaki bagian atas dan bawah
2. Memperkuat otot-otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi

### **C. Bagaimana langkah-langkah senam kaki?**

1. Posisi duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai.



2. Dengan meletakkan tumit dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali

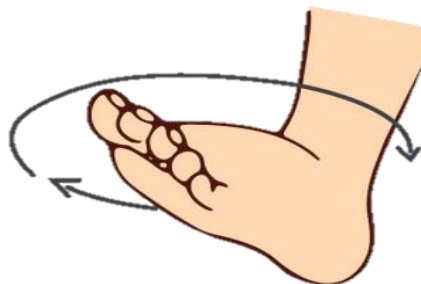




3. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



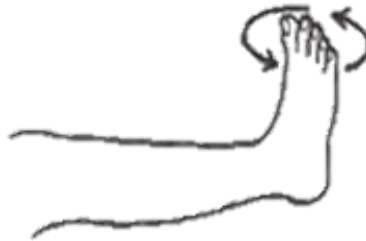
4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



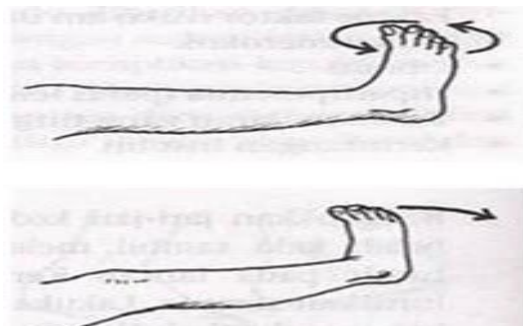
6. Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakan jari-jari kedepan turunkan kembali secara bergantian kekiri dan ke kanan. Ulangi sebanyak 10 kali.



6. Luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai. Ulangi sebanyak 10 kali.



7. Angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi langkah ke-6, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan. Ulangi sebanyak 10 kali.
8. Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang.
9. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian.



10. Letakkan sehelai koran dilantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja

- ❖ Lalu robek koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran.
- ❖ Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki.
- ❖ Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh.
- ❖ Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola





### *Perawatan Kaki Diabetes*

Masalah kaki merupakan penyebab penting dari komplikasi pada penderita diabetes. Sirkulasi darah ke tungkai dan kaki dapat menjadi buruk dan menyebabkan jaringan saraf di kaki rusak, sensasi rasa sakit berkurang, sehingga kaki dapat terluka tanpa penderita menyadarinya. Nutrisi jaringan kaki berkurang sehingga luka sulit sembuh. Luka kecil yang tersembunyi di bawah kaki dapat cepat berkembang menjadi luka besar yang parah. Luka dan infeksi yang terlanjur parah dapat menyebabkan dilakukannya amputasi kaki.

#### **Masalah pada kaki lebih sering terjadi pada:**

1. Usia lebih dari 40 tahun.
2. Menggunakan beberapa bentuk tembakau (merokok atau tembakau kunyah).
3. Mengalami penurunan sensasi dan aliran darah ke tungkai dan telapak kaki.
4. Cacat anatomis.
5. Riwayat ulkus kaki.
6. Amputasi sebelumnya.

#### **Tips Perawatan Kaki**

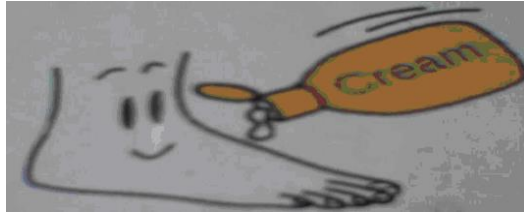
1. Cuci kaki setiap hari dengan air kran (tidak panas) dan sabun yang lembut.



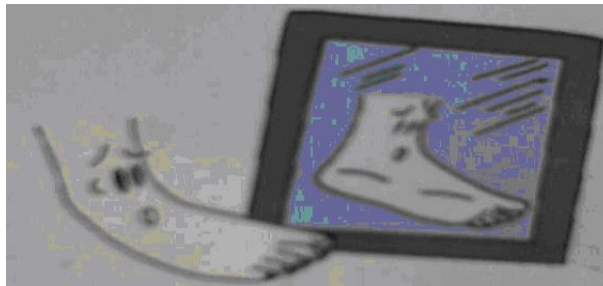
2. Keringkan kaki dengan sebaik-baiknya, terutama diantara sela-sela jari. Gunakan handuk yang halus, jangan terlalu keras ketika menggosok.



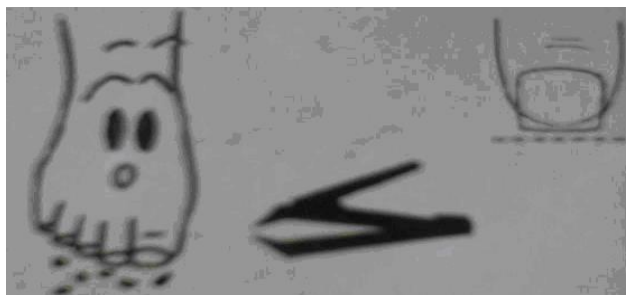
3. Pertahankan kulit kaki yang lembut dengan mengoleskan cream atau lotion, terutama area tumit. Hindarkan pada sela-sela jari dan kulit yang pecah atau luka.



4. Dapat juga menggunakan bedak non alergenik sebelum menggunakan kaos kaki.
5. Cek kaki setiap hari. Bila tidak dapat melihat telapak kaki, dapat menggunakan kaca ukuran kecil untuk membantu melihat permukaan kaki, datanglah ke pelayanan kesehatan bila terdapat tanda-tanda infeksi: kemerahan, nyeri, kaki terasa panas, ataupun perasaan baal pada kulit kaki.

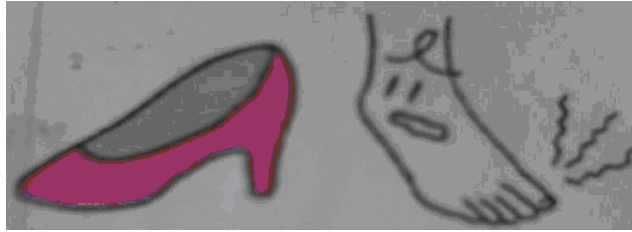


6. Jangan mengobati sendiri bila menemukan kulit kapalan, atau bentuk luka pada kulit.
7. Lakukan perawatan kuku dengan cara mengikir kuku setiap 2 hari. Hal ini untuk menghindari luka pada ujung kuku.

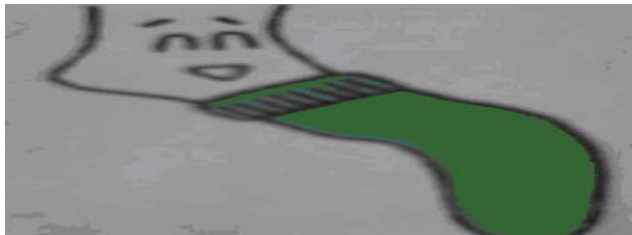


## Pencegahan Luka Dan Trauma Kaki Diabetes

1. Pakailah sepatu yang pas sesuai ukuran kaki.



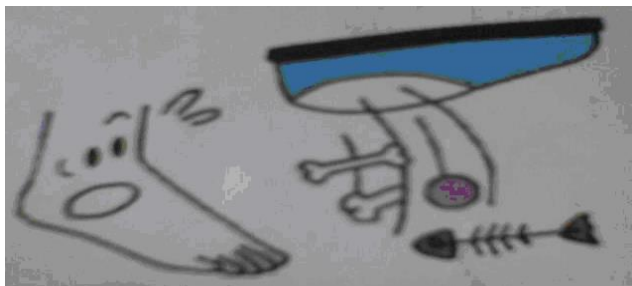
2. Gunakan selalu kaos kaki yang terbuat dari bahan katun, yang tidak terlalu ketat. Ganti kaos kaki setiap hari



3. Berusahalah untuk memeriksa perasaan baal pada lengan dan kaki oleh anggota keluarga atau tenaga kesehatan.



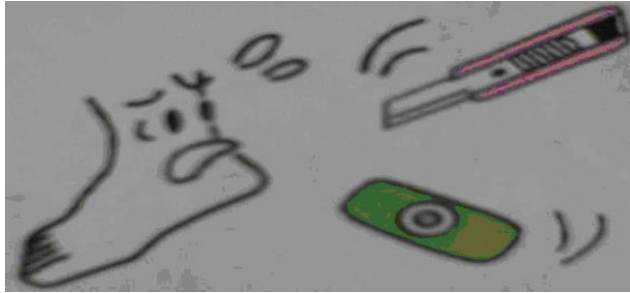
4. Tidak berjalan dengan kaki telanjang, meski dirumah.
5. Periksa sepatu setiap hari, dan bersihkan dari benda-benda asing.



6. Hindarkan penggunaan pemanas listrik atau air panas.
7. Lindungi kaki dari panas dan dingin. Gunakan kaos kaki bila udara dingin.



8. Pertahankan aliran darah ke kaki dengan baik. Pada saat duduk, luruskan kaki untuk beberapa saat. Jangan tumpang kaki pada jangka waktu yang lama.
9. Jangan potong tonjolan seperti tanduk atau kalus dan jangan mengobati sendiri bila menemukan kulit kapalan, atau bentuk luka pada kulit. Datanglah kepada dokter untuk mendapat pengobatan sedini mungkin.



10. Bila terjadi luka, bersihkanlah segera dengan cairan antiseptik dan tutuplah dengan kasa atau plaster





*Catatan Hasil Pemeriksaan Kesehatan*

<b>Tanggal</b>	<b>Hasil Pemeriksaan</b>	<b>Konseling Yang Diberikan</b>

Tanggal	Hasil Pemeriksaan	Konseling Yang Diberikan

Tanggal	Hasil Pemeriksaan	Konseling Yang Diberikan

Tanggal	Hasil Pemeriksaan	Konseling Yang Diberikan

Tanggal	Hasil Pemeriksaan	Konseling Yang Diberikan



Tanggal	Hasil Pemeriksaan	Konseling Yang Diberikan



## Pemantauan Perawatan Secara Mandiri

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						



No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						

No	Perilaku Perawatan	Tanggal					
1	Makan buah-buahan seperti jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing						
2	Makan tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai						
3	Makan sayuran						
4	Makan makanan yang mengandung karbohidrat (seperti: nasi, roti, mie, jagung, singkong)						
5	Makan makanan selingan (seperti: dodol, kue, biskuit, coklat, es krim)						
6	Makan makanan berlemak tinggi (Seperti: daging sapi, daging kambing, kulit ayam)						
7	Makan makanan yang digoreng dan yang menggunakan santan kental, kecap, saus tiram						
8	Makan atau minum produk olahan susu (seperti: keju, krim, yogurt, mentega, susu kental manis)						
9	Makan buah-buahan seperti durian, kurma, nangka						
10	Minum minuman manis seperti teh manis, sirop						
11	Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit (seperti: mencuci, mengepel, menyapu, menjemur)						
12	Melakukan senam kaki diabetes						
13	Melakukan olahraga (seperti: berjalan, bersepeda, berenang)						
14	Memeriksa kaki						
15	Memeriksa bagian dalam sepatu						
16	Mengeringkan sela-sela jari setelah dicuci						
17	Menggunakan alas kaki saat keluar rumah						
18	Menggunakan pelembab atau lotion pada kaki						
19	Minum obat diabetes yang disarankan dokter						
20	Mengecek gula darah sesuai dengan waktu yang disarankan oleh petugas kesehatan						