

## APA SAJA TANDA DAN GEJALA KAKI DIABETES?

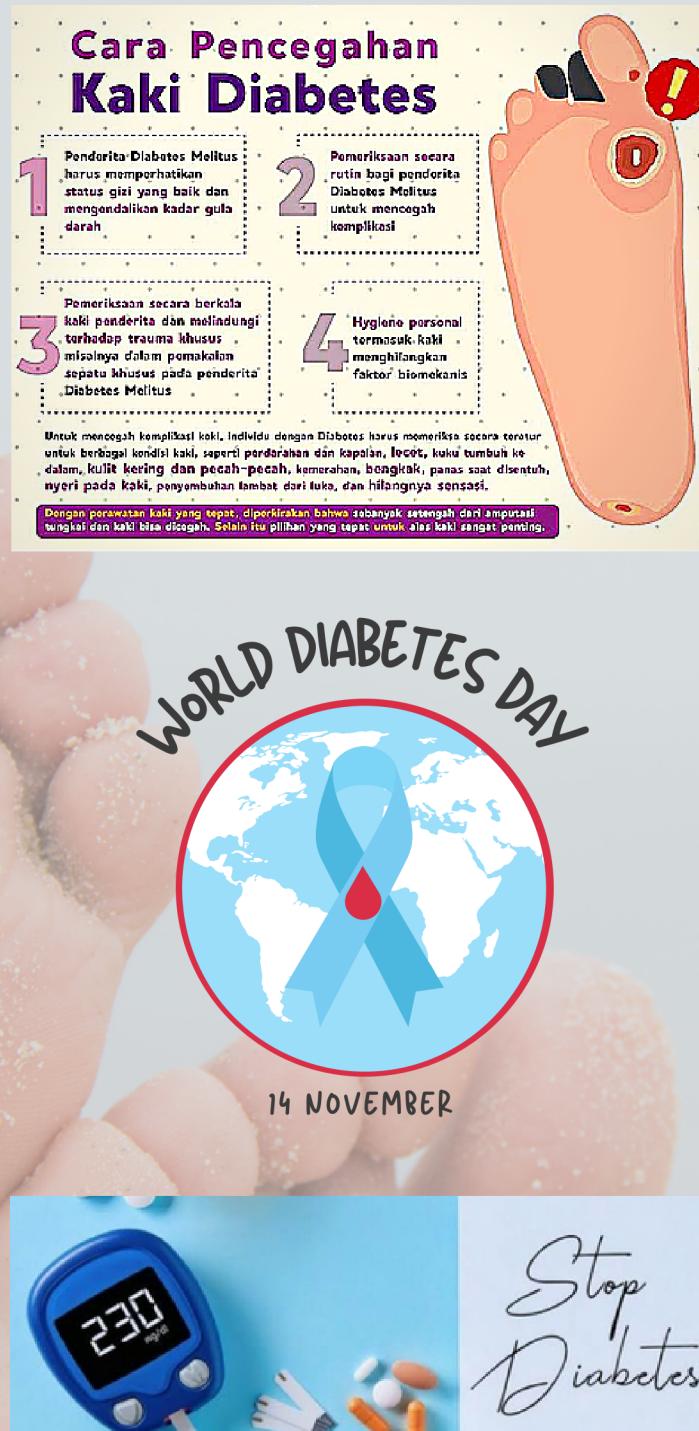
1. Hilangnya sensasi
2. Sering kesemutan
3. Melepuh
4. Perubahan warna kulit
5. Perubahan suhu kulit
6. Luka yang susah sembuh
7. Demam
8. Kadar gula tidak terkontrol

## SIAPA YANG BERISIKO TERKENA?

1. Indeks Masa Tubuh (IMT) > 35
2. Obesitas
3. Kurangnya aktivitas fisik
4. Hipertensi (140/90mmhg)
5. Kolesterol > 200
6. Diet yang tidak sehat
7. Penderita sindrom metabolik

## CARA PERAWATAN?

1. Bersihkan kaki setiap hari dengan air bersih dan sabun.
2. Berikan pelembab.
3. Pakai selalu alas kaki.
4. Periksa sepatu sebelum dipakai apakah ada kerikil atau benda tajam.
5. Bila ada luka kecil segera obati dan tutup dengan kasa bersih.
6. Periksa ada tidaknya tanda peradangan pada kaki.



Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, Juni 2022.

# Mengenal: KAKI DIABETES



**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe  
Ambon - Maluku  
Telp. 0911-344871  
[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

## KOMPLIKASI PADA KAKI AKIBAT DIABETES

Kelebihan kadar glukosa dalam darah adalah penyebab berbagai penyakit. Kondisi ini dapat menyebabkan inflamasi dan penyumbatan di dalam pembuluh darah hingga akhirnya menimbulkan komplikasi karena darah tidak dapat mengalir dengan baik. Penderita diabetes memiliki kadar gula darah yang tinggi dan cenderung sulit terkontrol.

Dampaknya adalah kerusakan organ dalam bahkan anggota gerak, atau sering disebut dengan **kaki diabetes** atau *diabetic foot*.

## APA ITU KAKI DIABETES atau DIABETIC FOOT ?

Kaki diabetes (diabetic foot) dapat diartikan sebagai berbagai macam komplikasi pada kaki yang ditemukan pada penderita diabetes. Komplikasi ini dapat berbentuk apa saja yang disebabkan kerusakan akibat tingginya kadar gula darah, dan apabila terjadi luka pada kaki akan sangat mudah menginfeksi. Rendahnya ketahanan tubuh dan kemampuan tubuh yang terbatas dalam menyembuhkan luka pada kaki penderita diabetes menyebabkan infeksi dapat bertambah parah, bahkan bisa terjadi kecacatan dan harus diamputasi untuk memutus infeksi dari kaki.

## KENAPA DIABETIC FOOT BISA TERJADI ?

Terdapat dua mekanisme penting dalam terjadinya *diabetic foot*: kerusakan pembuluh darah tepi (perifer) dan kerusakan saraf (neuropati).

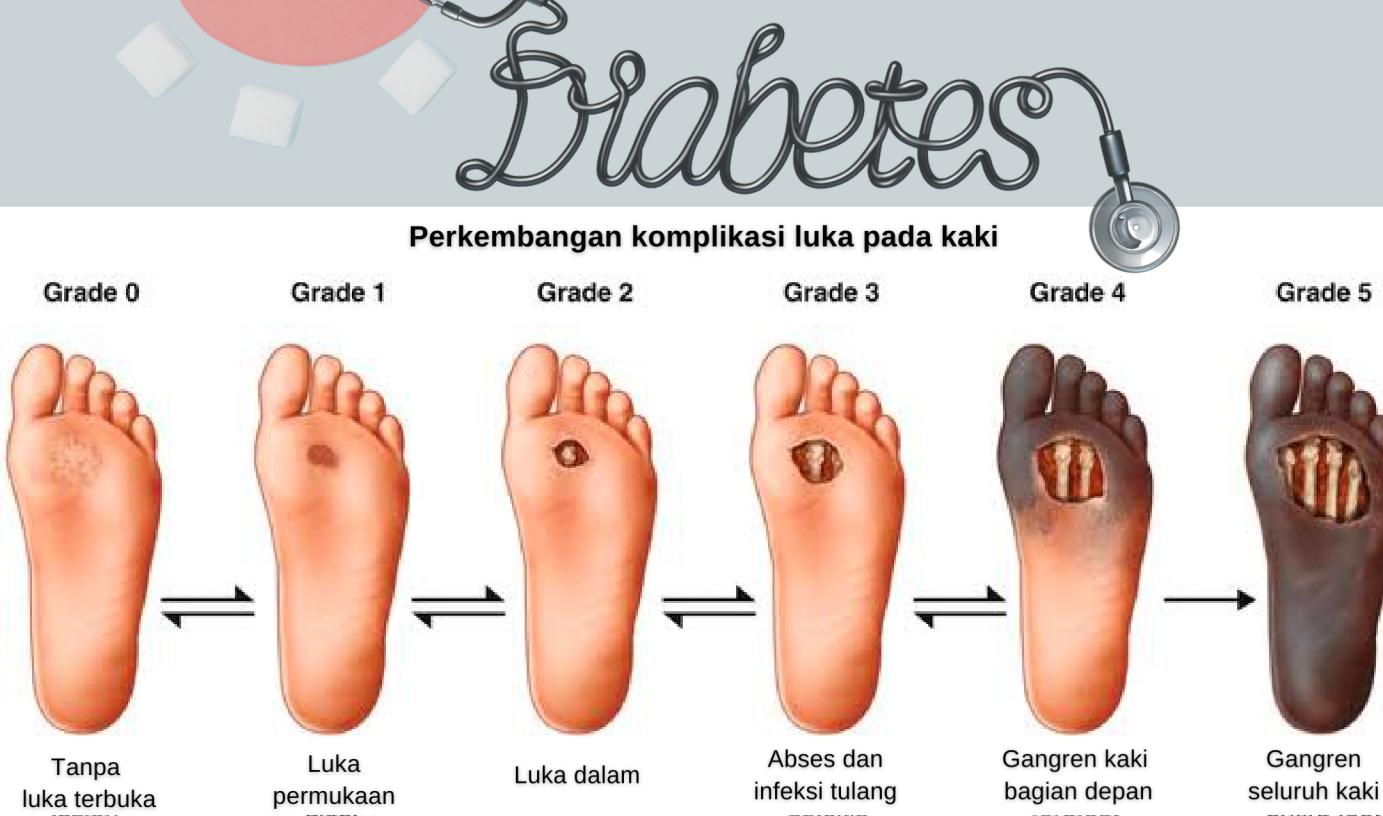
### Kerusakan Pembuluh Darah Tepi

Kondisi diabetes menyebabkan masalah aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh. Aliran darah dari jantung diperlukan untuk memulihkan kerusakan jaringan pada bagian tubuh yang luka. Tanpa aliran darah yang baik, akan sangat sulit suatu luka untuk pulih bahkan tidak akan pulih kembali. Dampaknya adalah kematian jaringan karena kurangnya asupan darah (gangrene) dan disertai luka terbuka (ulserasi) yang sangat berisiko terinfeksi kuman di kaki.

### Kerusakan Saraf

Kebanyakan penderita diabetes tidak menyadari adanya luka maupun tingkat keparahan luka yang terus bertambah akibat gangguan saraf (neuropati). Kondisi neuropati menyebabkan penderita diabetes tidak merasakan sakit atau tekanan pada kaki. Di samping dampaknya terhadap luka, penderita diabetes yang mengalami neuropati juga memiliki kesulitan menggerakan kaki karena gangguan saraf dengan otot kaki.

*Kedua faktor penyebab tersebut saling berkaitan dan menyebabkan kecacatan kaki permanen pada penderita diabetes.*



# GANGGUAN PADA KAKI YANG BISA TERJADI

Beberapa gangguan kaki yang mungkin dialami penderita diabetes:

## 1. INFEKSI JAMUR

Infeksi jamur pada kulit kaki penderita diabetes biasanya disebabkan oleh *Candida Albicans*. Jamur ini biasanya menyerang bagian kulit yang lembap, kurang sirkulasi udara, dan tidak terkena sinar matahari. Infeksi jamur *Candida Albicans* menyebabkan gatal dan bercak merah di permukaan kaki. Infeksi di permukaan kulit oleh jamur dikenal dengan istilah Athlete's foot yang ditandai dengan rasa gatal, bercak merah, disertai pecah-pecah pada kulit. Hal ini juga dapat terjadi pada kuku kaki yang ditandai dengan perubahan warna kuku menjadi kuning kecoklatan yang pekat, terkadang disertai dengan kuku yang pecah.



## 2. HAMMERTOES (Jari kaki palu)

Merupakan kecacatan yang sering ditemukan pada penderita diabetes yang disebabkan otot jari kaki yang melemah. Kondisi jari kaki yang menekuk ke bawah disebabkan tendon menjadi lebih pendek. Hal serupa juga dapat terjadi pada ibu jari kaki yang melengkung ke arah jari kaki kedua yang dikenal dengan bunion. Akibatnya, penderita diabetes dapat mengalami kesulitan berjalan, rasa sakit dan penumpukan kulit disekitar jari (kalus). Hal ini juga dapat dipicu karena tekanan pada jari saat menggunakan sepatu.

## 3. KAPALAN

Kapalan atau *callous* (kalus) adalah istilah untuk penumpukan kulit yang keras (kulit telapak kaki) akibat perbedaan distribusi berat tumit dan telapak kaki. Proses penumpukan kulit akan lebih cepat terjadi sehingga kapalan lebih cepat terjadi pada individu yang mengalami diabetes. Kapalan biasanya dipicu oleh alas kaki yang tidak cocok dengan bentuk kaki sehingga terjadi tekanan di beberapa titik permukaan kaki.



## 4. LENTING (Melepuh)

Lenting/melepuh/bula atau *blister* merupakan gangguan yang disebabkan gesekan kaki secara terus menerus, dipicu oleh tidak menggunakan kaos kaki saat memakai sepatu. Lenting berbentuk seperti gelembung yang berisi cairan, dan pada penderita diabetes biasanya ditemukan lenting yang lebih besar di permukaan kaki.

## 5. ULSERASI PADA KAKI

Berupa luka terbuka yang memerlukan waktu yang lama untuk tertutup kembali. Biasanya pada penderita diabetes, ulserasi menjadi tempat yang paling sering dimasuki oleh kuman dan dapat menginfeksi kaki apabila tidak ditangani sedini mungkin.

