

Pembuatan Krim Pelembab Kaki dan Edukasi Perawatan Kaki Pasien Diabetes Melitus

Olvie Syenni Datu¹, Jainer Pasca Siampa¹

1) Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Sam Ratulangi, Manado
Email : olvie.datu@unsrat.ac.id

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a disorder of insulin secretion that causes many complications such as blindness, amputation, heart disease, and kidney failure. Based on data from the International Diabetes Federation, there are 463 million people with diabetes aged 20-79 years. Based on gender, the prevalence of DM in men is 9% and in women 9.65%. One of the many complications of DM is diabetic foot ulcers, where DM patients tend to experience dry and cracked foot skin which if not treated has the potential to cause wounds that are difficult to heal and even at risk of amputation. This activity aims to provide information for the community regarding foot care for people with DM or for families who care for DM patients. The method used is counseling in the form of lectures, discussions and questions and answers related to how to clean the feet and also how to care for foot moisture in this activity also made and distributed foot moisturizing cream. Before and after the activity, participants were given a questionnaire which aims to determine knowledge about foot care before and after being given counseling, the results showed an increase in community knowledge before and after being given education. The community is very enthusiastic about participating in activities and continues to hope that activities like this will continue to be carried out.

Keyword: *Foot Care, Education, Diabetes Mellitus, Moisturizing Cream*

ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan adalah gangguan sekresi insulin yang banyak menyebabkan komplikasi seperti kebutaan, amputasi, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation* terdapat 463 juta orang penderita Diabetes pada usia 20-79 Tahun. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi DM pada laki-laki sebesar 9% dan pada perempuan 9,65%. Salah satu komplikasi DM yang banyak terjadi adalah ulkus diabetes pada kaki, dimana pada pasien DM cenderung mengalami kulit kaki yang kering dan pecah-pecah yang apabila tidak di rawat berpotensi untuk menimbulkan luka yang sulit disembuhkan bahkan beresiko mengalami amputasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi bagi masyarakat mengenai perawatan kaki untuk penderita DM ataupun bagi keluarga yang merawat pasien DM. Metode yang digunakan berupa penyuluhan berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab terkait dengan cara membersihkan kaki dan juga cara merawat kelembaban kaki pada kegiatan ini juga dilakukan pembuatan dan pembagian krim pelembab kaki. Sebelum dan sesudah kegiatan peserta diberikan kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang perawatan kaki sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, hasil menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah diberikan edukasi. Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan dan terus berharap kegiatan seperti ini terus dilaksanakan.

Kata Kunci : *Perawatan Kaki, Edukasi, Diabetes Melitus, Krim Pelembab*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit menahun (kronis) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal (Kemenkes, 2021). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi DM di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur ≥ 15 tahun sebesar 2%, dimana angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan prevalensi DM pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 1,5%. Hasil Riskesdas juga menunjukkan bahwa sekitar 25% penderita DM baru mengetahui jika dirinya menderita DM. DM merupakan penyakit gangguan metabolik yang banyak menimbulkan komplikasi (Kemenkes, 2021).

Prevalensi DM menunjukkan peningkatan seiring dengan bertambahnya umur penderita yang mencapai puncaknya pada umur 55-64 tahun. Peningkatan prevalensi dari tahun 2013-2018 terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun, 55-64 tahun. Indonesia berada di peringkat 7 dari 10 negara dengan penderita terbanyak sebesar 10,7 juta (Kemenkes, 2021).

Kadar Glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi pada organ tubuh seperti gangguan penglihatan, ulkus diabetik, gangguan kardiovaskular, dan gangguan ginjal (Puspita et al, 2018). Salah satu komplikasi yang banyak terjadi dan berbahaya pada pasien DM adalah ulkus diabetik. Ulkus diabetik adalah luka yang terjadi pada orang dengan diabetes berupa luka terbuka pada lapisan kulit sampai ke dalam dermis yang biasanya terjadi pada telapak kaki (Puspita et al, 2018). Berdasarkan penelitian menunjukkan 74,7 % penderita DM mengalami kulit kering, dikarenakan Kaki kehilangan kemampuan alami untuk melembabkan kulit di atasnya dan akan menjadi kering dan semakin rentan terhadap infeksi termasuk ulkus diabetik (Fadriyanti, 2019).

Ulkus diabetik dapat berkembang menjadi infeksi pada kaki dan dapat menyebabkan amputasi (Puspita et al, 2018). Luka pada Diabetes Melitus dapat cepat meluas dan sulit sembuh jika penanganan tidak tepat luka yang terjadi disebabkan karena gangguan sirkulasi darah pada jaringan dan kekurangan oksigen yang menyebabkan kematian pada jaringan tersebut (Langi, 2011). Kaki merupakan bagian tubuh yang sering mengalami luka dan berkembang menjadi infeksi jika tidak di tangani dengan baik. Masalah pada kulit yang sering terjadi adalah Kulit kering yaitu keadaan kulit

kering yang sering terjadi pada bagian tumit kaki, siku dan jari-jari tangan. Xerosis pada tumit kaki merupakan kondisi kulit kering yang cukup parah hingga terjadi pecah-pecah (Langi, 2011)

Cara tepat yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko ulkus diabetik adalah melakukan perawatan kaki yang benar dan menggunakan krim pelembab pada kaki dan sela-sela jari agar kulit tidak kering dan mengalami iritasi bahkan infeksi (Fadriyanti, 2019).

Mitra yang terlibat pada kegiatan ini adalah ibu-ibu Wanita Kaum Ibu jemaat Damai dan Damai Sejahtera lahendong, Mitra dipilih karena berdasarkan hasil survey merupakan penderita DM atau merawat anggota keluarga yang menderita DM sehingga perlu untuk diberikan pengetahuan dan informasi terkait dengan perawatan kaki dan penggunaan krim pelembab kaki.

2. METODE

Mitra pada Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah Wanita kaum ibu jemaat Damai dan Jemaat Damai Sejahtera Lahendong yang dilaksanakan pada bulan September 2023. Media yang digunakan berupa leaflet dan materi persentasi menggunakan power point.

Metode Pelaksanaan

1. Ceramah dan diskusi

Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian dan gejala-gejala DM, cara membersihkan dan mengeringkan kaki, cara memilih alas kaki yang benar, cara-cara mencegah terjadinya luka dan infeksi dan juga cara menggunakan dan memilih krim pelembab kaki yang benar.

Setelah diberikan materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk menggali lagi pengetahuan mitra

2. Pembuatan Krim Pelembab kaki

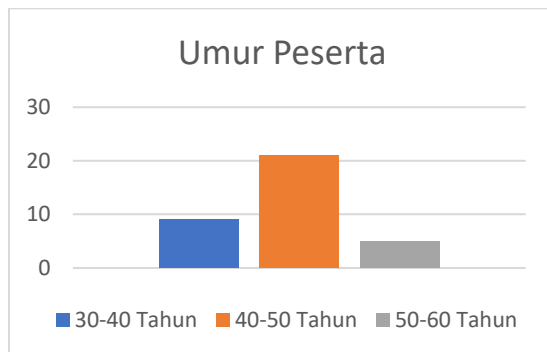
Pada tahapan ini mitra diberikan penjelasan dan di tunjukkan video cara pembuatan krim pelembab, bahan-bahan yang digunakan dan cara pencampuran krim. Setelah itu krim dibuat dibagikan kepada mitra sambil di berikan informasi dan pelatihan mengenai cara penggunaan krim pelembab yang benar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembuatan krim pelembab kaki dan edukasi perawatan kaki pasien DM telah terlaksana dengan baik. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2023. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada ibu-ibu di jemaat Damai Lahendong dan jemaat Damai Sejahtera Lahendong. Kegiatan diawali dengan pengenalan Tim PKM, latar belakang pelaksanaan kegiatan dan tujuan dilaksanakan PKM.

karakteristik peserta yang hadir pada kegiatan dapat dilihat pada grafik 1 untuk umur peserta dan grafik 2 untuk tingkat pendidikan

Umur peserta

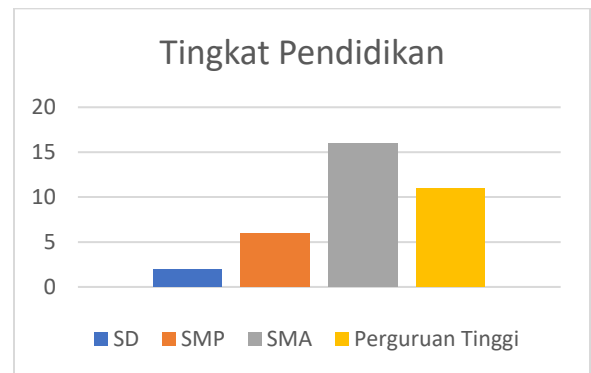


Grafik 1. Umur Peserta PKM pembuatan krim pelembab kaki dan edukasi perawatan kaki

Berdasarkan data distribusi umur (grafik 1) diketahui paling banyak ibu-ibu yang hadir berumur 40-50 tahun yang berjumlah 21 orang dan Sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga. Dimana Usia 30-50 Tahun merupakan usia produktif dan diharapkan materi yang disampaikan akan mudah untuk di pahami.

Berdasarkan data tingkat Pendidikan (pada grafik 2) Sebagian besar ibu-ibu yang hadir berpendidikan SMA dan ada pula yang telah berpendidikan sarjana. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan untuk menerima materi.

Tingkat Pendidikan



Grafik 2. Tingkat Pendidikan Peserta PKM pembuatan krim pelembab kaki dan edukasi perawatan kaki

Informasi awal didapatkan 26% ibu-ibu yang hadir memiliki riwayat Penderita DM yang diderita lebih dari 5 tahun. Dan 90% ibu-ibu yang hadir tidak pernah mendapatkan informasi mengenai cara perawatan kaki pada penderita DM. informasi ini didapatkan melalui kuesioner pretest yang diberikan.

Pretest yang dilakukan diawal bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mitra sebelum diberikan materi dengan cara membagikan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan mengenai bagaimana perawatan kaki pasien DM. hasil yang diperoleh disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Hasil *pretest* peserta PKM pembuatan krim pelembab dan edukasi perawatan kaki

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Penderita DM perlu mencuci kaki dengan menggunakan sabun hingga ke sela-sela kaki	70%	30%
2	Apakah penderita DM perlu mengeringkan kaki dengan menggunakan handuk lembut dan kering	35%	65%
4	Apakah penderita DM perlu memeriksa area kaki setiap hari	40%	60%
5	Apakah penderita DM perlu memotong kuku kaki berbentuk lurus dan tidak terlalu dekat kaki	20%	80%

6	Apakah penderita DM perlu memakai kaos kaki	20%	80%
7	Apakah Penderita DM perlu menggunakan alas kaki jika di dalam rumah	30%	70%
8	Apakah penderita DM perlu memeriksa sepatu sebelum digunakan	40%	60%
9	Apakah Penderita DM dapat menggunakan botol air panas untuk merendam kaki jika kedinginan	90%	10%
10	Apakah penderita DM perlu menggunakan lotion pada telapak kaki dan punggung kaki	10%	90%
10	Apakah anda tau cara memilih krim pelembab kaki yang benar	0%	100%

Berdasarkan hasil yang *pretest* menunjukkan bahwa ibu-ibu belum memahami bagaimana perawatan kaki yang benar bagi pasien DM terutama hal yang berkaitan dengan pemilihan alas kaki yang benar dan penggunaan krim pelembab untuk kaki. Sehingga pada kegiatan ini diberikan materi- materi yang telah disusun agar mudah dipahami.

Materi penyuluhan yang diberikan berupa materi tentang pengertian dan klasifikasi DM, tanda-tanda, dan gejala DM, komplikasi-komplikasi yang dapat terjadi pada pasien DM seperti ulkus diabetik, gangguan-gangguan yang dapat terjadi pada kaki dan bagaimana merawat kaki yang benar pada pasien DM.

Salah satu komplikasi yang dapat terjadi adalah Ulkus diabetic. Ulkus diabetic adalah Luka yang timbul secara spontan maupun karena trauma dapat menyebabkan luka terbuka yang mampu menghasilkan gas gangren berakibat terjadinya osteomielitis. Gangren kaki merupakan penyebab utama dilakukan amputasi kaki pada Penderita DM. kadar glukosa darah yang tinggi pada penderita DM dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi pada kaki, sehingga Perawatan kulit pada kaki penderita DM sangat penting diperhatikan supaya tidak timbul luka yang bisa berujung kepada infeksi (Fitria, 2017).



Gambar 1. Sesi Pemberian Materi

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah ulkus diabetes adalah dengan melakukan perawatan kaki yang benar. Pada kegiatan ini diberikan materi meliputi : Cara-cara perawatan kaki yang benar pada pasien DM meliputi selalu bersihkan dan cuci kaki menggunakan air hangat dan sabun, selalu menjaga agar kaki tetap kering dan lembut, selalu mengontrol kelembaban kaki, melakukan pemeriksaan kaki secara rutin jika perlu dengan bantuan cermin, melakukan perawatan kuku dengan memotong kuku secara lurus dan tidak terlalu pendek, pemilihan alas kaki yang benar seperti memilih alas kaki yang tertutup, tidak terlalu sempit dan selalu menggunakan kaos kaki yang berbahan lembut dan tidak terlalu sempit, karena pemilihan alas kaki yang benar akan memberikan perlindungan pada kaki, dan konsultasi dengan dokter jika terdapat luka pada kaki (Astuti, 2021)

Selain itu ada beberapa hal yang harus dihindari pada pasien DM meliputi

1. Jangan berjalan tanpa alas kaki, baik di dalam maupun di luar rumah.
2. Usahakan kaki selalu dalam keadaan hangat dan kering. Untuk itu gunakan kaos kaki atau stocking dari bahan katun dan sepatu dengan bahan kulit. Jangan lupa untuk mengganti kaos kaki atau stocking setiap hari.
3. Jangan memakai sepatu atau kaos kaki yang kekecilan (terlalu sempit) dan periksa sepatu setiap hari sebelum dipakai, pastikan tidak ada kerikil atau benda kecil lain di dalam sepatu yang dapat melukai kaki.
4. Saat kaki terasa dingin, gunakan kaos kaki. Jangan merendam atau mengompres kaki

dengan panas, dan jangan gunakan botol panas atau peralatan listrik karena respon kaki terhadap rasa panas sudah berkurang sehingga tidak terasa bila kaki sampai melepuh.

5. Jangan menggunakan pisau atau silet untuk mengurangi kapalan.
6. Jangan menggunakan obat-obat tanpa anjuran dokter untuk menghilangkan mata ikan.
7. Jangan membiarkan luka sekecil apapun pada kaki, segera obati dan periksakan kedokter.

Pada kegiatan ini juga diberikan materi/informasi mengenai hal-hal yang dilakukan untuk mencegah ulkus diabetes, diantaranya Makan makanan yang sehat dan kurang mengandung gula, hindari makanan-makanan yang yang berlemak dan tinggi gula, salah satu aktivitas juga yang dapat dilakukan adalah senam kaki untuk pasien DM, senam kaki diabetes dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki.

Setelah pasien menerima edukasi tahapan selanjutnya adalah demonstrasi pembuatan krim pelembab kaki. Krim pelembab kaki merupakan sediaan farmasi yang mengandung pelembab/emolien, yang bertujuan menjaga hidrasi dengan mengurangi penguapan, atau bersifat humektan, yang dapat meningkatkan kelembapan dan hidrasi kulit.



Gambar 2. Peserta Penyuluhan WKI Jemaat Damai Lahendong

krim pelembab kaki adalah bentuk sediaan setengah padat yang dapat diaplikasikan pada kaki yang mengandung satu atau lebih bahan obat terlarut atau terdispersi dalam bahan dasar yang sesuai dan diformulasi sebagai emulsi. Air dalam minyak(A/M) atau minyak dalam air (M/A) (Handayani, 2021).



Gambar 3. Peserta Penyuluhan WKI Jemaat Damai Sejahtera Lahendong

Formulasi sediaan krim yang digunakan pada PKM ini adalah berupa campuran : cera alba 5%, span 7%, setil alcohol 3%, paraffin cair 8%, metil paraben 0.18%, propil paraben 0.02%, pengaroma rose q.s dan aquades ad 50.

Penggunaan krim pelembab kaki yang benar adalah dengan mengoleskan krim pada seluruh bagian kaki dengan cara dioleskan tipis dan merata. Krim pelembab dapat dioleskan 2-3 kali sehari, setelah kaki dicuci dengan bersih dan dikeringkan selanjutnya doleskan krim pelembab dan menggunakan alas kaki yang sesuai.



Gambar 4. Sediaan Krim Pelembab Kaki

Pada bagian akhir setelah materi, demonstrasi dan tanya jawab selesai dilakukan Kembali *post test* yang bertujuan mengetahui pengetahuan ibu-ibu setelah diberikan penyuluhan. Hasil menunjukkan bahwa 90% ibu-ibu telah memahami materi yang diberikan dimana ibu-ibu bisa menjawab dengan baik pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara perawatan kaki yang benar pada pasien DM.

2. Masyarakat dapat mengetahui cara pembuatan krim pelembab kaki yang benar dan cara penggunaanya.

5. SARAN

Kegiatan edukasi tentang perawatan kaki pada penderita DM harus terus dilakukan dengan sasaran peserta yang lebih banyak lagi, agar supaya semakin banyak Masyarakat yang mendapatkan informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Betzy Rampean., Mita Kristina., Aulya Nasution., Elabomen Hia. 2021. Edukasi Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus. TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM), 4 (2) 172-178 (<https://iocscience.org/ejournal/index.php/abdimas/article/view/2422>) diakses 26 September 2023
- Fitria, E., Abidah Nur, Nelly Marissa., Nur Ramadhan. 2017. Karakteristik Ulkus Diabetikum pada Penderita Diabetes Mellitus di RSUD dr. Zainal Abidin dan RSUD Meuraxa Banda Aceh. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 45 (3) 153-160. (<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3214/>) diakses 30 September 2023.
- Fadriyanti Y. Perawatan Kaki Pada Penyandang Diabetes Melitus di Wilayah Kerja di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. 2019. Jurnal Menara Ilmu Vol 13 (9) 117-126 <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1560> di akses 25 September 2023
- Handayani, R., Repa Repiani., Framesti Frisma Sriarumtias. 2021.FORMULASI SEDIAAN FOOT CARE DARI BAHAN ALAM. Jurnal Ilmiah Farmasi Vol 10 (2) 21-26 <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/parapemikir/article/view/2140> diakses 20 September 2023
- Langi Yuanita. 2011. Penatalaksanaan Ulkus Kaki Diabetes Secara Terpadu. Jurnal Biomedik 3 (2) 95-101 <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/864> diakses 29 September 2023
- Puspita Sari DJ, Abdurrouf M, Kartikasari R. 2018. Pkm Kelompok Pendampingan Kader Kesehatan pada Pembentukan Rumah

Diabetes Mellitus di Kelurahan Penggaron Lor Kota Semarang. International Journal of Community Service Learning. Volume 2 (3) 124-132

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJCSL/article/view/14100> diakses 28 September 2023