

FORMULIR CEK SIRKULASI MANDIRI KAKI

Tujuan: Mengevaluasi aliran darah ke kaki secara mandiri di rumah, terutama pada penderita diabetes.

Petunjuk:

- Lakukan pemeriksaan di ruangan terang dan bersih.
- Siapkan kursi, cermin kecil, dan stopwatch/timer jika ada.
- Lakukan saat kaki dalam keadaan bersih dan rileks.

No	Langkah Pemeriksaan	Instruksi Visual	Hasil	Catatan
1	Periksa Warna Kulit Kaki	Duduk, angkat kaki sejajar lutut selama 2 menit, lalu turunkan dan amati	Normal = merah muda ≤ 10 detik Tidak normal = pucat/kebiruan > 10 detik	Cek aliran darah
2	Tekan Jari Kaki	Tekan ibu jari kaki selama 5 detik, lalu lepaskan	Normal = warna kembali ≤ 3 detik Tidak normal = lambat > 3 detik	Tes pengisian kapiler
3	Raba Suhu Kulit	Gunakan punggung tangan pada kaki kanan dan kiri	Normal = hangat seimbang Tidak normal = kaki dingin atau suhu tidak sama	Tanda sirkulasi menurun
4	Periksa Denyut Nadi Kaki	Raba di pergelangan dalam dan punggung kaki	Normal = teraba lemah/kuat Tidak teraba = perlu evaluasi medis	Latihan bisa membantu
5	Amati Kuku & Rambut Kaki	Periksa ujung jari & bulu halus di punggung kaki	Normal = kuku sehat, ada rambut Tidak normal = kuku kering/tebal, bulu menghilang	Tanda sirkulasi & nutrisi
6	Periksa Pembengkakan	Tekan punggung kaki/pergelangan selama 5 detik	Normal = tidak cekung Tidak normal = cekungan lambat hilang (edema)	Tanda edema perifer

Interpretasi Hasil

- **5-6 hasil normal** → Sirkulasi baik, pertahankan gaya hidup sehat & latihan ringan.
- **3-4 hasil tidak normal** → Sirkulasi kemungkinan menurun, konsultasikan ke faskes.
- **≤ 2 hasil normal** → Risiko tinggi gangguan sirkulasi, segera konsultasi ke dokter.