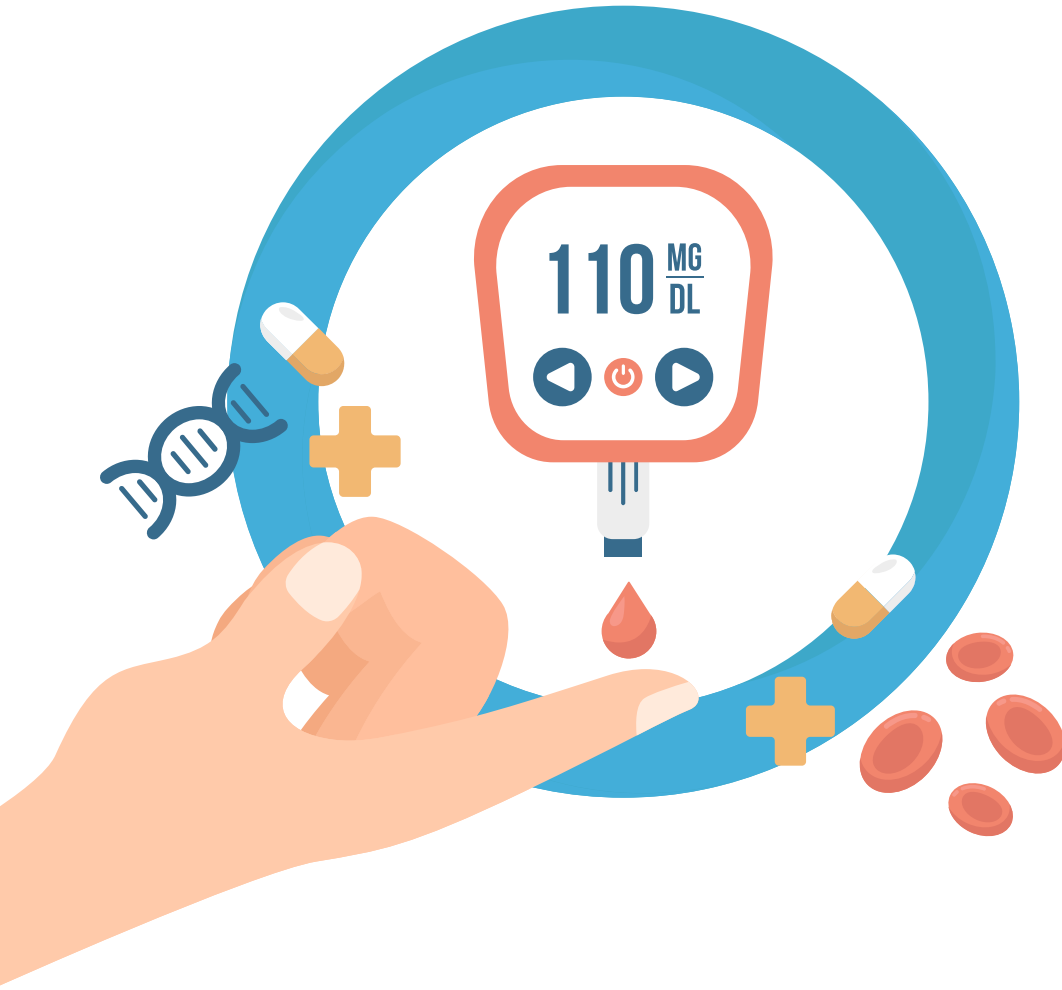


Hidup Sehat dengan **Diabetes Mellitus**

Di presentasikan oleh :

- Rezki Ismi Wulandari, S.Ked
- Zulaikha, S.Ked



CURRICULUM VITAE

PEMATERI I



Nama : Zulaikha, S.Ked
Tanggal lahir : Bacan, 05-Mei-1995
Alamat : Jl. Lombok
Email : -
Agama : Islam
Status : Sudah Menikah



PEMATERI II

Nama : Rezki Ismi Wulandari, S.
Ked
Tanggal lahir : Palu, 18-February-1994
Alamat : BTN Lasoani
Email : Rezkiwd18@gmail.com
Agama : Islam
Status : Belum menikah

Tujuan Utama

- Setelah diberikan pendidikan kesehatan selama 30 menit diharapkan masyarakat dapat **mengerti dan memahami penyakit DM, serta dapat menerapkan hidup sehat dengan diabetes agar dapat mencegah terjadinya komplikasi pada penderita DM.**

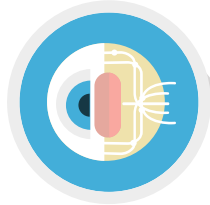


Tujuan Khusus

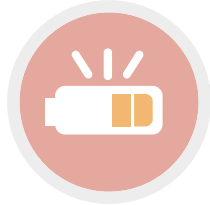
**Mengetahui pengertian
Diabetes Melitus**



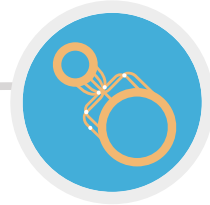
**Mengetahui jenis-jenis
Diabetes Melitus**



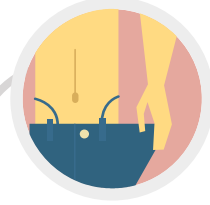
**Mengetahui penyebab
Diabetes Melitus**



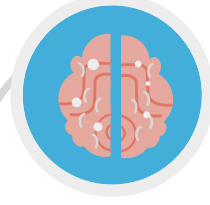
**Mengetahui tanda dan
gejala Diabetes Melitus**



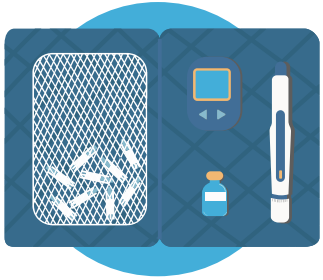
**Mengetahui cara
pencegahan Diabetes
Melitus**



**Mengetahui
penatalaksanaan terapi
Diabetes Melitus**



OVERVIEW



1

Pengertian
Diabetes



2

Jenis-jenis Diabetes



3

Tanda & Gejala
Diabetes



4

Pencegahan
Komplikasi
Diabetes



5

Terapi Diabetes



EPIDEMIOLOGI DIABETES

536,6

J
Penderita diabetes di
dunia



Indonesia berada
di peringkat
keenam



Jumlah Kematian
akibat diabetes
236 ribu di
Indonesia



19,47

J
Penderita diabetes di
Indonesia

AREAS AFFECTED



Kidney



Heart



Sight



Brain

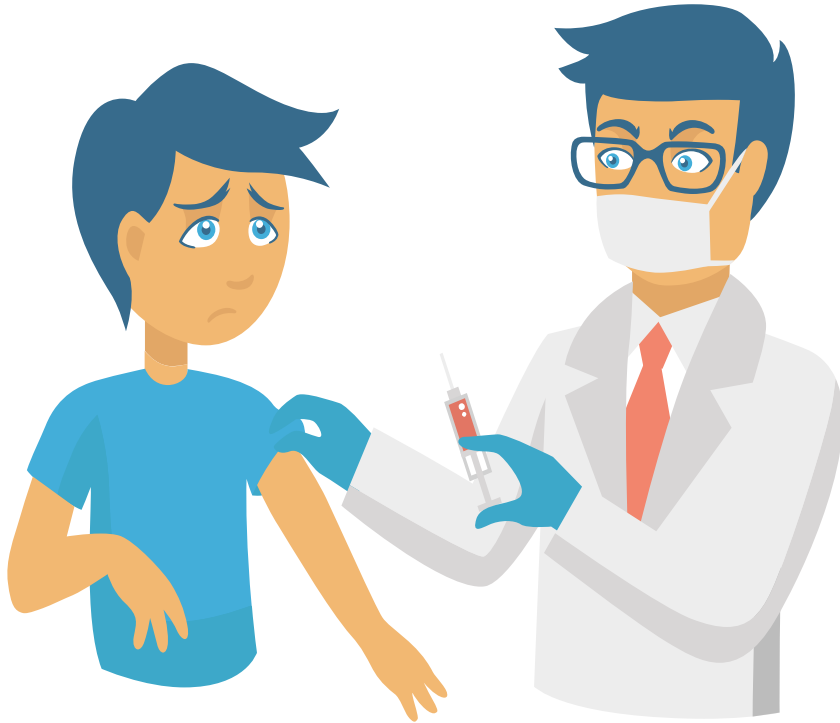


Feet



Ears

Apa itu penyakit **Diabetes Mellitus** ?



- **Kencing manis** atau kondisi dimana terjadi **gangguan jumlah atau fungsi insulin** di dalam tubuh.
- **Insulin** : hormon untuk memecah gula darah menjadi energi



Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus



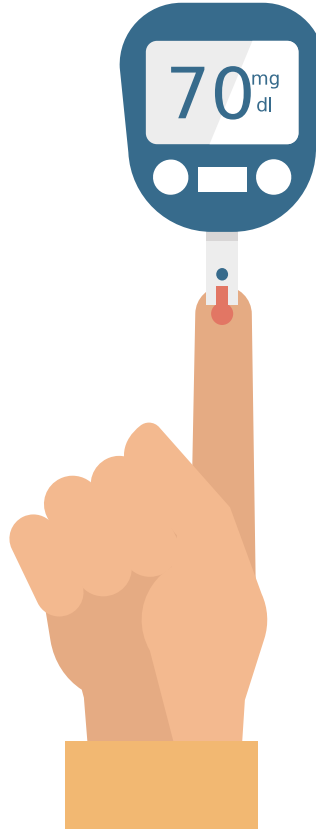
Rasa Haus
Berlebihan



Meningkatnya
Frekuensi Buang
Air Kecil



Rasa Lapar yang
Berlebihan



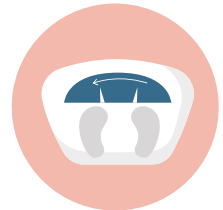
Mudah Lelah



Penyembuhan
Luka yang lambat



Penurunan Berat
Badan



APA SAJA TIPE PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM) ?

DM TIPE 1 :

DM yang disebabkan
tidak adanya produksi
insulin sama sekali.

DM TIPE 2 :

DM yang disebabkan
tidak cukup dan tidak
efektifnya kerja insulin.

DM GESTASIONAL

DM yang terjadi saat
kehamilan

DM TIPE LAINNYA

DM tipe lain yang
disebabkan oleh
pemakaian obat,
penyakit lain-lain, dsb.





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Germas Indonesia

FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK BISA DI UBAH



Usia ≥ 40 tahun



Mempunyai
riwayat
keluarga
menderita DM

Ayo, Kita Kenali
Penyakit Diabetes
Melitus

Kehamilan dengan
gula darah tinggi



Ibu dengan riwayat
melahirkan bayi dengan
(Berat Badan Lahir) > 4 kg



Bayi yang memiliki Berat
Badan Lahir (BBL) < 2.5 kg

Image by Freepik



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Germas Indonesia

Ayo, Kita Kenali
Penyakit Diabetes
Melitus

FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

FAKTOR RISIKO YANG BISA DI UBAH



Kegemukan
(Berat badan lebih
/IMT > 23 kg/m²) dan
Lingkar Perut
(Pria > 90 cm dan
Perempuan > 80 cm)



Kurang
aktivitas fisik



Dislipidemia
(Kolesterol HDL ≤ 35 mg/dl,
trigliserida ≥ 250 mg/dl)



Riwayat
penyakit
jantung



Hipertensi/
Tekanan darah Tinggi
($> 140/90$ mmHg)

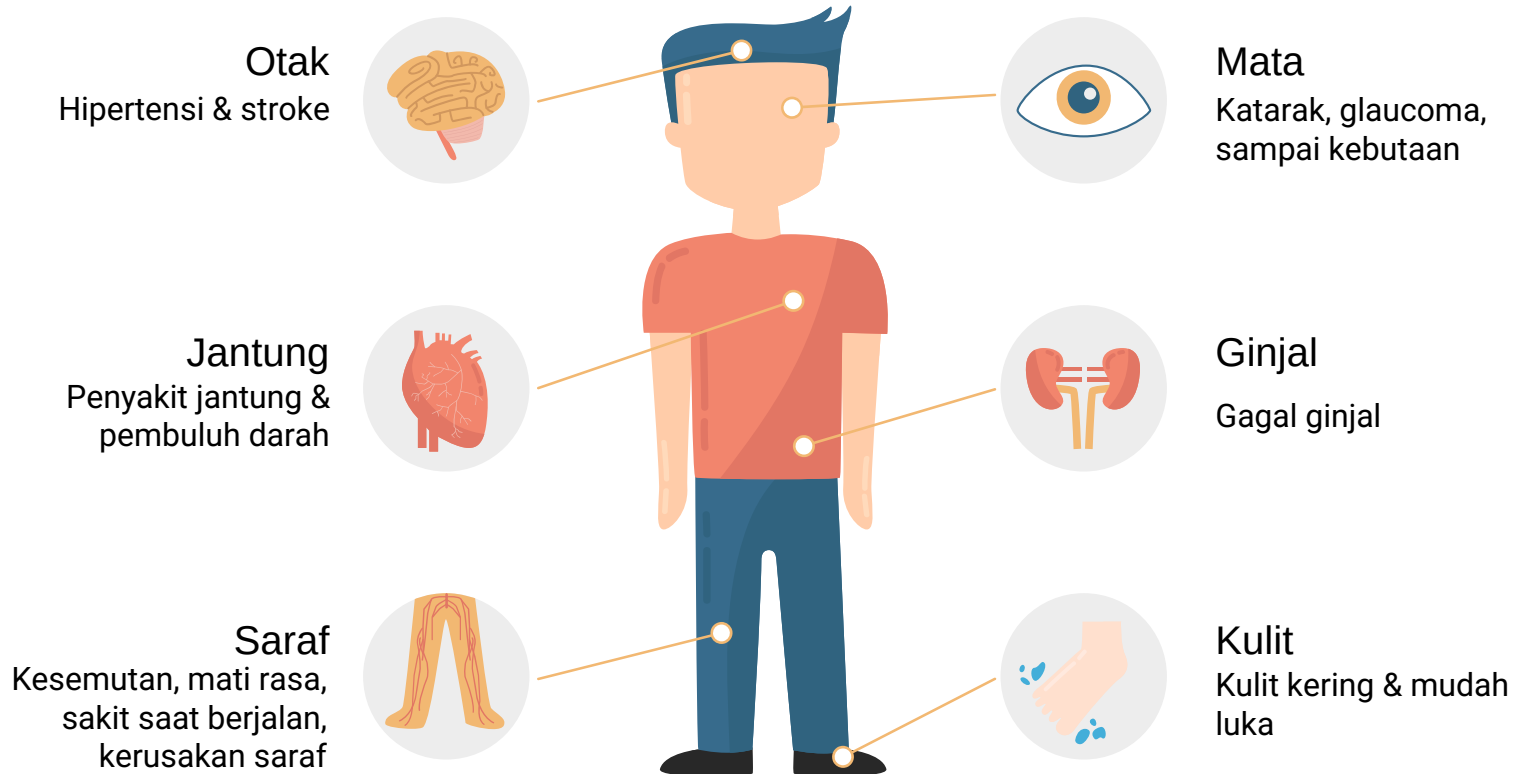


Diet tidak seimbang
(tinggi gula, garam,
lemak dan rendah serat)

Image by Freepik

Komplikasi Diabetes

(Diabetes dapat meningkatkan resiko untuk terkena penyakit-penyakit berikut)





MENCEGAH KOMPLIKASI DIABETES

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



Minum obat secara teratur
sesuai anjuran Dokter atau
petugas kesehatan



Jaga kadar gula darah
(Tes rutin kadar gula
darah) dan check-up



Makan sehat - memperbanyak
konsumsi sayur dan buah,
kurangi lemak, gula, dan
makanan asin



Beraktivitas fisik
secara teratur



Waspada infeksi
kulit dan gangguan
kulit

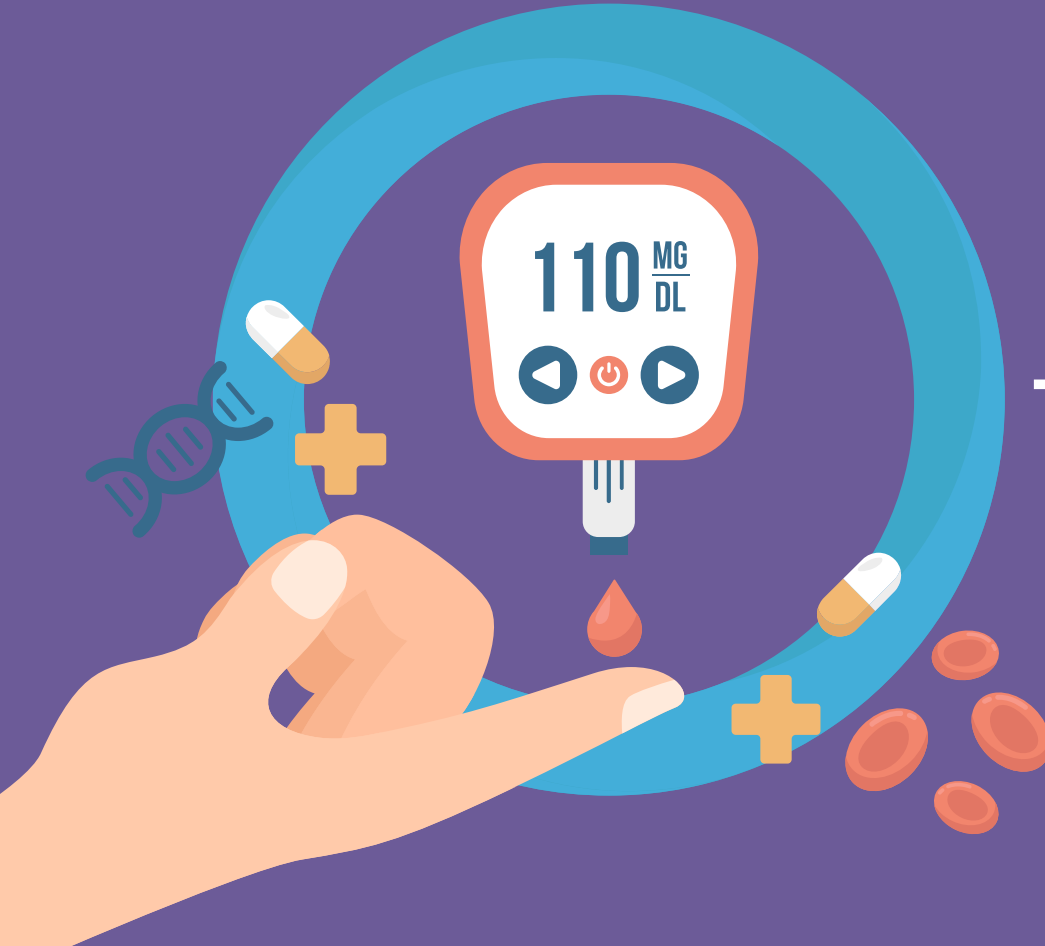


Periksa mata
secara teratur



Waspada jika ada kesemutan,
rasa terbakar, hilangnya
sensasi, dan luka pada
bagian bawah kaki.

Konsultasikan kepada Dokter/tenaga kesehatan untuk mendiskusikan bagaimana menghindari komplikasi dan cara penanganannya jika memiliki beberapa komplikasi.



TERAPI FARMAKOLOGI

Obat untuk **Diabetes**



Biguanid -> Metformin



Trazolidinedion -> Pioglitazon



Acarbose



Empaglifozin



Obat untuk **Diabetes**

Sitagliptin



Vidagliptin



Sulfonilurea

Glibenklamid, glimepirid,
gliburid, glikuidon



Insulin -> Novorapid



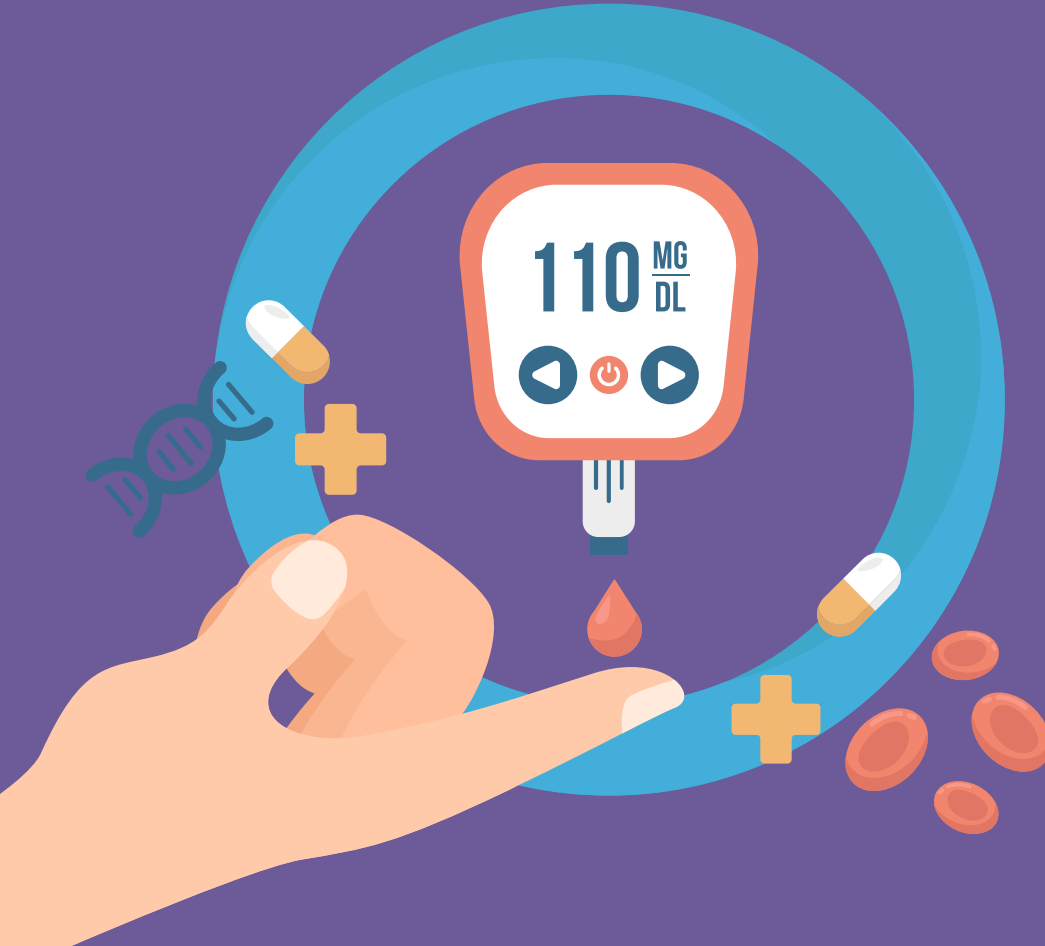
Insulin -> Levemir



Glinid

Ripaglinid,
nateglinid





TERAPI NON FARMAKOLOGI



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Ayo, Kita Kenali
Penyakit Diabetes
Melitus



Diet Diabetes Melitus (DM) dilakukan dengan pola makan sesuai dengan aturan **3J (Jumlah, Jenis dan Jadwal Makan)**

JUMLAH :

- Jumlah makanan yang dikonsumsi **disesuaikan dengan BB memadai** yaitu BB yang dirasa nyaman untuk seorang diabetesi
- Jumlah makanan yang dikonsumsi **disesuaikan dengan hasil konseling gizi**



JENIS :

Jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan **Konsep Piring Makan Model T**

JADWAL :

Jadwal makan terdiri dari **3x makan utama** dan **2-3x makanan selingan** mengikuti prinsip porsi kecil.



TIPS HIDUP SEHAT BAGI PENYANDANG DIABETES

1 Selalu mengonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang menggunakan prinsip piring makan model T untuk makanan utama dan mengutamakan konsumsi buah-buah untuk makanan selingan.

2 **BATASI** makanan berikut ini, dan sangat baik jika dapat dihindari :

a. Mengandung banyak gula sederhana



b. Mengandung banyak Lemak



c. Mengandung banyak Natrium



3 Jika ingin mengganti gula pasir, gula aren/jawa dan gula batu dengan gula alternatif maka gunakanlah dalam jumlah terbatas. Gula alternatif yang dimaksud antara lain : fruktosa, gula alkohol berupa sorbitol, manitol dan silitol, aspartame dan sakarin. Untuk mengetahuinya dapat dengan membaca label pada kemasan.





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Penyakit Diabetes
Melitus (DM)



UNIVERSITAS ALKHAIRAAT,
FAKULTAS KEDOKTERAN



PENYANDANG DM PADA WAKTU PUASA



Sebelum puasa
penyandang DM
harus melakukan
pemeriksaan kesehatan
terlebih dahulu



Melakukan pemeriksaan
kadar glukosa darah
apabila mengalami gejala
hipoglikemia atau
hiperglikemia.

Apabila hasil pemeriksaan kadar
glukosa darah < 60 mg/dL
atau meningkat > 300 mg/dL
puasa dapat dibatalkan.



Penyesuaian dosis dan
jadwal pemberian obat
atau insulin menurut
anjuan dokter



Menghindari makanan
berbuka yang terlalu
manis atau yang
mengandung karbohidrat
berlebih





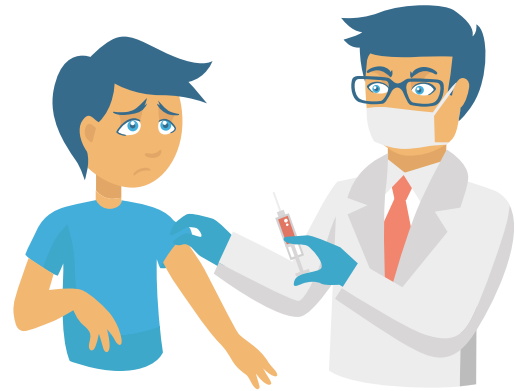
- Lakukan olahraga secara rutin
- Minimal 3 x seminggu, dengan waktu 30 menit
- Disesuaikan dengan kondisi fisik dan latihan fisik yang digemari.

Rutin Melakukan Kontrol Kesehatan

Rutin kontrol Gula darah

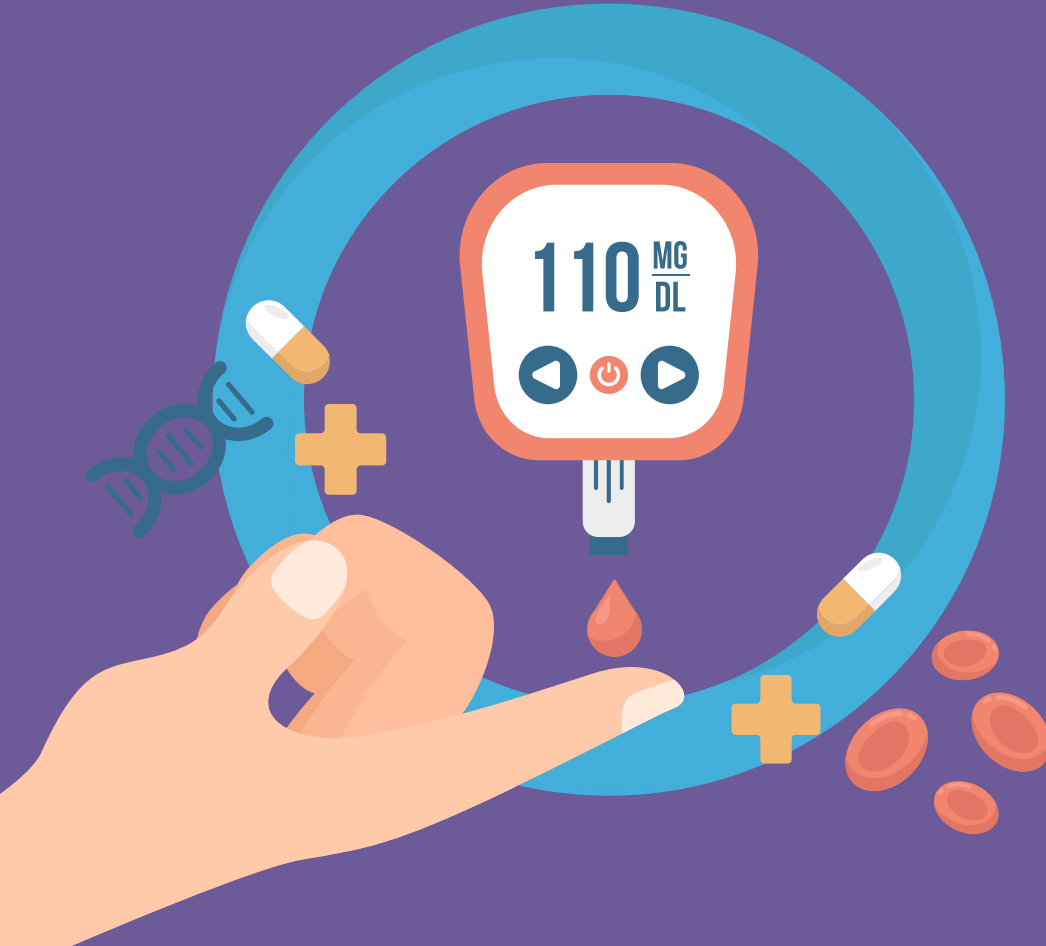


Rutin kontrol minum obat



REFERENSI

- Infodati, Kemenkes RI. (2019). Tetap produktif, cegah dan atasi diabetes melitus. Jakarta Selatan : Kemenkes RI
- PERKENI (2019). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus tipe 2 di Indonesia. Jakarta. PB PERKENI.
- American Diabetes Association. (2017). “Standards of Medical Care in Diabetes 2017”. Vol. 40. USA: ADA



TERIMAKASIH