DIABETES MELLITUS


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
GERMAS
Diabetes Melitus
Penyakit Diabetes Melitus (DM)
Suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal.
NILAI NORMAL
- Gula Darah Sewaktu (GDS) / tanpa puasa < 200 mg/dL
- Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dL
Diabetes disebabkan oleh kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas untuk menurunkan kadar gula darah
Kombinasi faktor genetik dan lingkungan berperan dalam memicu terjadinya Diabetes Melitus Type 2.
www.p2ptm.kemkes.go.id
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

Faktor Risiko Yang tidak Bisa di Ubah



Usia
> 40 tahun



Ada riwayat keluarga dengan Diabetes Melitus



Riwayat kehamilan dengan Diabetes Melitus



Riwayat melahirkan anak dengan berat badan > 4 kg



Riwayat lahir dengan berat badan bayi < 2,5 kg.

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

Faktor Risiko Yang Bisa di Ubah



Berat Badan > 120% BB Ideal atau IMT >25 Kg/m2

IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah indeks sederhana dari berat badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Rumus Perhitungan IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{(Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)}}$$

Normal	: 18,5 -25,0
Gemuk (Overweight):	>25,0 -27,0
Obesitas	: >27,0



Kurang aktivitas fisik



Dislipidemia
Kadar Lipid: 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)

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Siapa yang Berisiko Mengidap Diabetes Tipe 2 & Prediabetes?



Berat badan berlebih



Pola makan tidak sehat



Usia lanjut



Mager/ Malas bergerak



Memiliki keluarga dengan riwayat Diabetes

Sumber: WHO

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Gejala Penyakit Diabetes Melitus (DM)

Gejala Utama (klasik)



Sering Kencing (Poliuri)



Cepat Lapar (Polifagia)



Sering Haus (Polidipsi)

Gejala Tambahan



Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas



Kesemutan



Gatal di daerah kemaluan wanita



Keputihan pada wanita



Luka sulit sembuh



Bisul yang hilang timbul



Penglihatan kabur



Cepat lelah



Mudah mengantuk



Impotensi pada pria

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Bagaimana Mengetahui Penyakit Diabetes Melitus Secara Dini?

- Mempunyai Gejala utama dan atau beberapa gejala tambahan
- Mempunyai Faktor Risiko penyakit DM
- Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah menunjukan hasil sebagai berikut:

PEMERIKSAAN	SAMPEL DARAH	DM
Kadar glukosa darah sewaktu (mg/dL)	Plasma Vena	≥ 200
	Darah Kapiler	≥ 200
Kadar glukosa darah puasa (mg/dL)	Plasma Vena	≥ 126
	Darah Kapiler	≥ 100



Catatan :

Plasma vena : darah yang diambil dari pembuluh darah yang lebih besar dan dalam (biasanya dengan suntikan di bagian lengan)

Darah kapiler : darah yang diambil dari pembuluh yang lebih halus (biasanya dengan tusukan di ujung jari tangan)

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

BAHAYA DM
yang Tidak Terkontrol

GERMAS

Komplikasi Kronis (dalam waktu lama)



Penyakit Kardiovaskuler

(Penyakit jantung dan pembuluh darah)



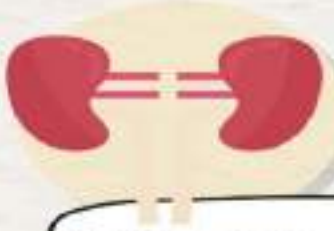
Retinopati Diabetik

(Gangguan mata/ penglihatan)



Neuropati Diabetik

(Gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki)



Nefropati Diabetik

(Gangguan ginjal)

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
Ayo, Kita Kenali Penyakit Diabetes Melitus
GERMAS
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.
www.p2ptm.kemkes.go.id
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

TIPS Latihan Fisik untuk PENYANDANG DIABETES

Jenis latihan fisik yang dianjurkan

Dilakukan di tempat yang aman dan nyaman dan menggunakan pakaian yang sesuai. Pemilihan jenis latihan fisik dapat disesuaikan kondisi fisik dan latihan fisik yang digemari. Jenis latihan fisik antara lain:



JOGGING



SENAM

BERSEPEDA
dalam ruangan
maupun
luar ruangan



BERENANG



p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

TIPS HIDUP SEHAT BAGI PENYANDANG DIABETES

BATASI makanan berikut ini, dan sangat baik jika dapat dihindari

a. Mengandung banyak gula sederhana


Gula Pasir


Gula Jawa/ Gula Aren/ Gula Merah


Sirup/Minuman Ringan /Minuman kemasan


Selai


Jelly / Agar / Puding Manis


Manisan Buah / Buah yang diawetkan dengan gula


Kental Manis/ Krimer Kental Manis


Es Krim


Kue-Kue Manis


Dodol/Lempok


Cake/Bolu


Cokelat

b. Mengandung banyak Lemak






Semua makanan yang diolah dengan cara digoreng


Fast Food/ Makanan Cepat Saji

c. Mengandung banyak Natrium


Ikan Asin

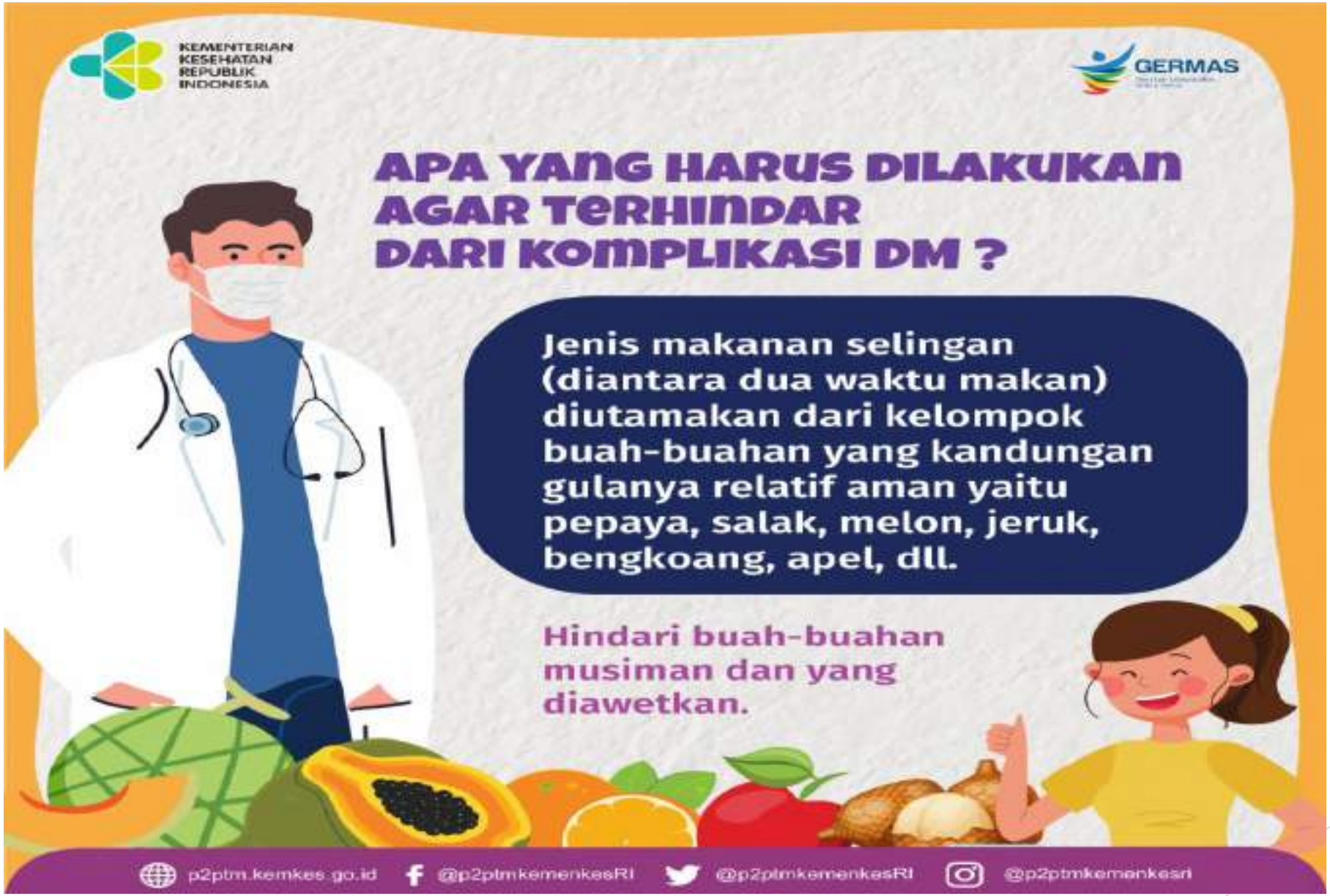

Telur Asin


Makanan kaleng / makanan yang diawetkan



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.

p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesRI @p2ptmkemenkesri


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
GERMAS
APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR TERHINDAR DARI KOMPLIKASI DM ?
Jenis makanan selingan (diantara dua waktu makan) diutamakan dari kelompok buah-buahan yang kandungan gulanya relatif aman yaitu pepaya, salak, melon, jeruk, bengkoang, apel, dll.
Hindari buah-buahan musiman dan yang diawetkan.
p2ptm.kemkes.go.id
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesri

TERIMA KASIH