

KENDALIKAN FAKTOR RESIKO DIABETES MELLITUS

LEBIH DINI

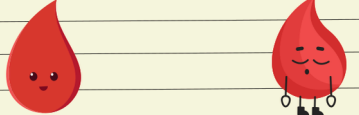
Properti
Dinas Kesehatan



DIABETES MELLITUS Tipe 2

Adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula/glukosa darah yang melebihi nilai normal.

NILAI NORMAL GULA DARAH



Gula Darah Sewaktu (GDS)/tanpa puasa < 200 mg/dL

Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dL

Diabetes mellitus disebabkan oleh **kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas**. Hormon insulin memiliki fungsi menurunkan kadar gula di dalam darah

Kombinasi faktor genetik & lingkungan berperan dalam memicu terjadinya Diabetes mellitus tipe-2

FAKTOR RISIKO DIABETES MELLITUS

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DIUBAH



Umur > 40 tahun



Ada riwayat keluarga dengan *Diabetes mellitus*



Riwayat kehamilan dengan *Diabetes mellitus*



Ibu dengan riwayat melahirkan anak berat > 4 kg atau anak yang lahir dengan berat < 2,5 kg

FAKTOR RISIKO DIABETES MELLITUS

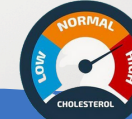
FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIUBAH



Berat badan >120% BB ideal, atau IMT > 25 kg/m²



Kurang aktivitas fisik



DISLIPIDEMIA

Kadar HDL ≤ 35 mg/dl, trigliserida ≥ 250 mg/dl



Riwayat penyakit jantung



Hipertensi (tekanan darah tinggi) ≥ 140/90



Diet tinggi gula, garam, lemak, dan rendah serat

CARA MENGUKUR IMT (INDEKS MASSA TUBUH)

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

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

BB kurang (underweight) : < 18,5

BB normal : 18,5 - 22,9

BB lebih (overweight) dengan resiko : 23 - 24,9

Obesitas I : 25 - 29,9

Obesitas II : ≥ 30

TANDA & GEJALA DIABETES MELLITUS

GEJALA UTAMA KLASIK



Sering kencing (Poliuri)



Cepat Lapar (Polifagia)



Cepat Haus (Polidipsi)

GEJALA TAMBAHAN

- Berat badan turun cepat tanpa sebab 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



SEGERA

Cek kesehatan anda secara berkala di Posbindu PTM terdekat untuk mengetahui dan menjaga kondisi kesehatan Anda

Hubungi puskesmas atau pelayanan kesehatan terdekat jika Anda menemukan atau memiliki faktor resiko Diabetes mellitus

Yuk Cegah

DIABETES MELLITUS

C Cek kesehatan secara rutin

E Enyahkan asap rokok

R Rajin sktivitas fisik

D Diet konsumsi gizi seimbang

I Istirahat yang cukup

K Kelola stress



DIET PADA DIABETES MELLITUS

CARA PENGATURAN MAKANAN



KONSULTASI DENGAN DOKTER

- ✓ Jumlah kalori ditentukan menurut umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan aktivitas fisik
- ✓ Batasi konsumsi karbohidrat kompleks : Nasi, roti, lontong, ketan, jagung, kentang, dll. Konsultasikan dengan ahli gizi terkait porsi makan yang tepat
- ✓ Hindari penggunaan sumber karbohidrat sederhana/mudah diserap : gula pasir, selai, manisan, buah-buahan, susu kental manis, minuman botol ringan, es krim, abon, dan sarden
- ✓ Konsumsi protein hewani dan nabati dalam jumlah yang cukup sesuai anjuran.
Konsumsi buah-buahan dalam jumlah cukup. Konsumsi sayuran beraneka ragam. Minyak & garam dalam jumlah yang tidak berlebihan
- ✓ Jumlah makanan yang dimakan dalam sehari dibagi & diatur dengan baik
Terutama bagi penderita yang mengkonsumsi obat dan suntikan insulin
- ✓ Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi terkait penggantian penggunaan atau konsumsi gula sehari-hari

Properti Dinas Kesehatan

