

# 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/m<sup>2</sup>



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



### 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

