



DIABETES MELITUS (DM)



Diabetes Melitus adalah penyakit yang terjadi karena terganggunya fungsi insulin

Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula darah yang dihasilkan oleh Kelenjar Pankreas

Kelenjar Pankreas adalah organ pada sistem pencernaan yang menghasilkan hormon dan enzim



Macam-macam Penyakit DM

DM Tipe 1

terjadi karena terganggunya fungsi insulin yang disebabkan tidak berfungsinya salah satu bagian kelenjar pankreas (sel beta pankreas)

Terjadi karena

DM Tipe 2

terganggunya fungsi insulin yang muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat

DM Gestasional

terjadi karena terganggunya fungsi insulin karena kehamilan

DM Tipe Lain

bukan termasuk DM tipe 1, DM tipe 2, & DM Gestasional. Contoh DM yang disebabkan karena konsumsi obat, dll



Kadar Gula Darah

Dalam keadaan normal, kadar gula darah puasa orang dewasa adalah < 100 mg/dl.

Jika kadar gula darah puasa sudah > 125 mg/dl, maka seseorang sudah dikatakan **mengidap penyakit diabetes**

Faktor Resiko Penyebab DM antara lain :

Faktor Resiko yang tidak dapat diubah

Pernah melahirkan bayi BB > 4 kg



Usia



BB bayi lahir < 2,5 kg



Riwayat keluarga dengan DM



Faktor Resiko yang dapat diubah

a. kegemukan



b. Kegemukan dibagian perut saja



c. Mempunyai penyakit darah tinggi



d. Kurang aktifitas fisik yang rutin (30 menit sehari)



Faktor Resiko yang dapat diubah



f. Diet tidak seimbang /tidak sehat



g. Stress

e. Kolesterol tinggi



h. Kadar gula tinggi saat di periksa



Gejala Utama DM



a. sering lapar



b. sering kencing



c. sering haus

Gejala Tambahan

a. Mudah lelah & mengantuk

b. Pandangan buram

c. Kesemutan

d. Penurunan BB secara drastis

e. Sering gatal di sekitar kemaluan

Apa yang Harus Dilakukan

segera periksa ke :



a. Posbindu

(Pos Pembinaan Terpadu)

b. Puskesmas/Klinik

Properti
Dinas Kesehatan

Apa saja Komplikasi dan Akibat dari Diabetes ?

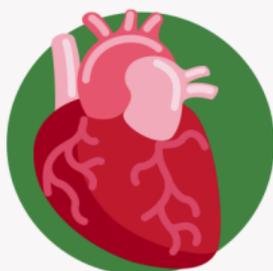
Komplikasi diabetes berkembang secara bertahap :

Ketika terlalu banyak gula menetap dalam aliran darah untuk waktu yang lama, hal itu dapat mempengaruhi pembuluh darah, saraf, ginjal dan sistem kardiovaskuler



Retinopati Diabetik

(Gangguan mata / penglihatan)



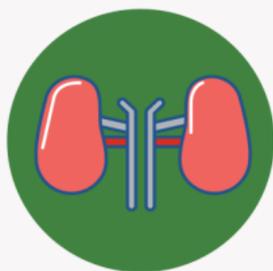
Penyakit Kardiovaskuler

(Penyakit jantung dan pembuluh darah)



Neuropati Diabetik

(Gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki)



Nefropati Diabetik

(Gangguan Ginjal)

Setelah 10 - 15 tahun dari waktu terdiagnosis, prevalensi semua komplikasi meningkat tajam

Pola Makan bagi Pengidap Diabetes

Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dalam membuat menu makanan diet Diabetes :

1. Jumlah

Ukur kadar kalori yang masuk ke dalam tubuh dengan batas maksimum 1500kkal/hari

2. Jenis

Utamakan makanan rendah kolesterol, tinggi serat namun rendah Glikemiks Indeks (GI). Hindari makanan yang mengandung gula serta karbohidrat

3. Jadwal

Jadwal makan adalah 3x sehari serta selingan 2x snack yang rendah GI untuk menjaga kestabilan gula darah

Standar yang diajukan adalah makanan dengan komposisi :

Karbohidrat
60-70%

Protein
10-15%

Lemak
20-25%

Jumlah kandungan kolesterol < 300 mg/hari

Jumlah kandungan serat 25 g/hari

Properti
Dinas Kesehatan