

PRINSIP UTAMA ! Makan sesuai kebutuhan aktivitas sehari-hari dan menjaga keteraturan

[Konsultasikan kepada dokter atau ahli gizi anda]

3. LATIHAN JASMANI



Olahraga bersifat aerobik intensitas sedang (target 50 - 70% denyut jantung maksimal)

3 - 5 kali seminggu, @ 30 - 45 menit

Total 150 menit seminggu

Jeda antar-latihan tidak lebih dari 2 hari

DJM = 220 — usia (kali/menit)

4. INTERVENSI FARMAKOLOGIS / OBAT - OBATAN

Minumlah obat-obatan diabetes secara teratur, kontrol ke dokter tepat waktu atau apabila ada keluhan.

Tanyakan kepada dokter anda mengenai SASARAN TERAPI DM anda.



Bersihkan kaki setiap hari dengan air hangat dan sabun.



Keringkan kaki dengan benar dan menyeluruh, terutama di antara jari kaki.



Oleskan pelembab pada kaki, namun jangan dioleskan di sela-sela jari.



Periksa kaki apakah terdapat lepuhan, luka, kemerahan, dll. Bila ada, segera periksa ke dokter.



Potong kuku jari kaki dengan arah lurus agar tidak ada pertumbuhan kuku yang ke arah kulit.



Ganti kaos kaki setiap hari, hindari kaos kaki yang ketat dan kotor.



Jangan berjalan tanpa alas kaki baik di dalam ruangan dan di luar ruangan.



Periksa sepatu setiap hari sebelum digunakan, jangan sampai ada robekan, batu, atau potongan kuku karena dapat menyebabkan luka.



RSUD Dr. SOEGIRI LAMONGAN

NOMOR : 445/20/PKRS/413.209/2023

EDUKASI DIABETES MILITUS



RSUD Dr. SOEGIRI
-Semakin Baik-

APA YANG DIMAKSUD DENGAN DIABETES MELITUS ?

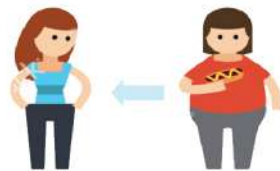
suatu kelompok penyakit **metabolik** dengan karakteristik **hiperglikemia** (peningkatan kadar gula dalam darah) yang terjadi karena kelainan sekresi (pembentukan) insulin, kerja insulin, atau kedua—duanya

APA FAKTOR RISIKO TERKENA DIABETES MELITUS ?

- Genetik / riwayat penderita diabetes dalam keluarga
- Pola makan tidak sehat
- Kurang beraktivitas / olahraga
- Gaya hidup tidak sehat
- Kehamilan
- Obat - obatan
- Stress
- Dan lain sebagainya

GEJALA DIABETES MELITUS

Penurunan berat badanyang drastis



Sering merasa haus dan mudah lapar



Sering buang air kecil / sering terbangun di malam hari untuk BAK



Sering merasa lelah dan lemah

Pemeriksaan gula darah puasa ≥ 110 mg/dl,
atau

Pemeriksaan gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO),
atau

Pemeriksaan gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl dengan gejala diabetes,
atau

Pemeriksaan HbA1c $\geq 6,5\%$

KOMPLIKASI DIABETES MELITUS



Katarak
Glaukoma
Gangguan retina



Infeksi gigi,
Infeksi gusi



Penurunan fungsi ginjal
Gagal ginjal



Stroke



Penyakit jantung coroner



Gangguan sensasi & gerakan
Gangguan saraf lain

4 PILAR TATALAKSANA DIABETES MELITUS

1. EDUKASI

Tim kesehatan perlu mendampingi pasien dalam menjalani pengobatan diabetes, untuk memberikan penjelasan menyeluruh mengenai penyakit (perjalan penyakit DM hingga komplikasinya) serta memberikan motivasi agar pasien taat pada pengobatan.

Edukasi yang dapat diberikan meliputi : pemantauan glukosa mandiri, perawatan kaki, ketaatan konsumsi obat-obatan, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, dan pola makan yang disarankan.

2. TERAPI GIZI MEDIS

Tim kesehatan perlu mendampingi pasien dalam menjalani pengobatan diabetes, untuk memberikan penjelasan menyeluruh mengenai penyakit (perjalan penyakit DM hingga komplikasinya) serta memberikan motivasi agar pasien taat pada pengobatan.

Edukasi yang dapat diberikan meliputi : pemantauan glukosa mandiri, perawatan kaki, ketaatan konsumsi obat-obatan, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, dan pola makan yang disarankan.



Gambaran sederhana pemilihan menu dalam satu piring