



Apa itu Penyakit Diabetes Melitus (DM) ?

Suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal. Sebutan Glukosa darah sering dikenal oleh masyarakat dengan gula darah.

Apa penyebab terjadinya penyakit DM?

Secara umum, penyakit Diabetes Melitus (DM) terjadi akibat gaya hidup tidak sehat yang menyebabkan menumpuknya kadar gula dalam darah dan berada di atas ambang batas normal yang bersifat kronis dan jangka panjang.



Apa Saja Tipe Penyakit DM?

- DM tipe 1 : DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali.
- DM tipe 2 : DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin.
- DM Gestasional : DM yang terjadi saat kehamilan
- DM tipe lainnya :DM tipe lain yang disebabkan oleh pemakaian obat, penyakit lain-lain, dsb.



Dikatakan DM, Bila?

Diabetes Melitus bila kadar glukosa darah puasa \geq 126 mg/dl, atau glukosa darah 2 jam sesudah makan $>$ 200 mg/dl, atau glukosa darah sewaktu \geq 200 mg/dl dengan gejala sering lapar, sering haus, sering buang air kecil dan dalam jumlah banyak, dan berat badan turun.





Tanda Gejala DM

Gejala Utama Klasik:

1. Sering Kencing (Poliuri)
2. Cepat Lapar (Polifagia)
3. Sering Haus (Polidipsi)

Gejala Tambahan:

1. Gejala Tambahan Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas
2. Bisul yang hilang timbul
3. Kesemutan
4. Gatal di daerah kemaluan wanita
5. Penglihatan kabur
6. Cepat lelah
7. Keputihan pada wanita
8. Luka sulit sembuh
9. Mudah mengantuk
10. Impotensi pada pria



Apa saja komplikasi dan akibat dari Diabetes?

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

Komplikasi pada Penyakit DM

- Serangan jantung
- Stroke
- Infeksi kaki yang berat (menyebabkan gangren, Dapat mengakibatkan amputasi)
- Gagal ginjal stadium akhir
- Disfungsi seksual.

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



Faktor Risiko Penyakit Diabetes Melitus (DM)

Faktor Risiko yang Bisa Diubah

- Kegemukan (Berat badan lebih /IMT > 23 kg/m²) dan Lingkar Perut (Pria > 90 cm dan Perempuan > 80cm)
- Kurang aktivitas fisik
- Dislipidemia (Kolesterol HDL \leq 35 mg/dl, trigliserida \geq 250 mg/dl)
- Riwayat penyakit jantung
- Hipertensi / Tekanan darah Tinggi (> 140/90 mmHg)
- Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat)



Faktor Risiko Penyakit Diabetes Melitus (DM)

Faktor Risiko yang Tidak Bisa Diubah

- Usia ≥ 40 tahun.
- Mempunyai riwayat keluarga menderita DM.
- Kehamilan dengan gula darah tinggi.
- Ibu dengan riwayat melahirkan bayi dengan (Berat Badan Lahir) > 4 kg.
- Bayi yang memiliki Berat Badan Lahir (BBL) $< 2,5$ kg.



Bagaimana Mencegah Komplikasi Diabetes?

- Minum obat secara teratur sesuai anjuran Dokter/petugas kesehatan.
- Jaga kadar gula darah (Tes rutin kadar gula darah) dan periksa kesehatan rutin (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