



SAHABAT TDM

Teman Edukasi
Selama Perawatan

MITOS



FAKTA

Benarkah penderita diabetes
tidak boleh makan nasi?



Panduan 3J :

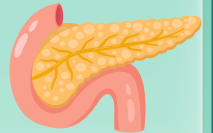
Jenis, Jumlah & Jadwal

- ✓ Variasi makanan sehat
- ✓ Porsi makan seimbang
- ✓ Jadwal makan teratur



Kenali Diabetes Lebih Dekat

Apa itu Diabetes dan
Bagaimana cara
mengontrolnya?



Dilengkapi dengan QR Code



Penggunaan Insulin
yang efektif

Aktivitas ringan untuk
penderita Diabetes Mellitus



DIABETES AWARENESS



WASPADA

Tanda & Gejala



HIPOGLIKEMIA

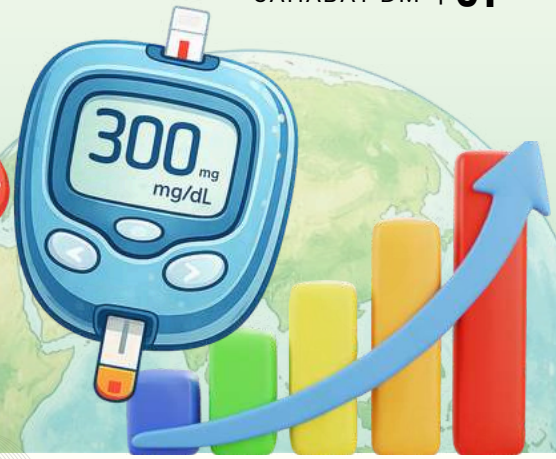


HIPERGLIKEMIA

Kenali Diabetes

DIABETES

SIAPA TAKUT?



TAHUKAH KAMU?

Indonesia menempati peringkat ke-**5** dengan jumlah penderita Diabetes Mellitus terbanyak di dunia, dengan kisaran 20 juta penderita.



Diabetes adalah penyakit ketika kadar gula darah terlalu tinggi karena tubuh tidak memproduksi insulin atau insulin tidak bekerja dengan baik.

DM



Jenis- Jenis Diabetes

Diabetes Tipe 1

- Di derita oleh anak-anak, remaja dan dewasa muda
- Pankreas tidak dapat memproduksi insulin karena proses autoimun



Diabetes Tipe 2

- Di derita oleh orang dewasa usia di atas 40 tahun
- Disebabkan oleh pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas.

Diabetes Gestasional

Di derita selama masa kehamilan akibat perubahan hormon menyebabkan tubuh menjadi kurang sensitif terhadap insulin.



FAKTOR RISIKO!



Genetik Keluarga



Hipertensi & Dislipidemia



Pola makan tidak seimbang



Obesitas & Kurang Aktivitas Fisik



Usia >45 Tahun

MITOS *atau* FAKTA

Banyak informasi seputar diabetes yang beredar.
Yuk, kenali fakta yang benar!

MITOS Jika sudah menggunakan insulin berarti sudah parah

Penggunaan insulin berfungsi untuk mengendalikan kadar gula darah dan mencegah komplikasi serius.

FAKTA



MITOS Penderita Diabetes tidak bisa donor darah

Boleh, asalkan kadar gula darah terkontrol dan dalam kondisi yang sehat dan fit

FAKTA



MITOS Hanya orang gemuk yang bisa menderita diabetes

Semakin banyak lemak maka sel tubuh kebal terhadap insulin. Namun, tidak terkecuali orang kurus yang tubuhnya kekurangan insulin.

FAKTA



MITOS Mengonsumsi obat diabetes berlebihan dapat merusak ginjal

Justru jika obat tidak diminum rutin, kadar gula darah jadi tidak terkendali yang justru dapat merusak ginjal

FAKTA



MITOS Penderita diabetes tidak boleh makan makanan manis

Boleh dalam jumlah kecil & tidak sering. Asupan gula yang diperbolehkan hanya 50 gr / 4 sdm.

FAKTA



MITOS Semua buah-buahan bisa dikonsumsi oleh penderita Diabetes

Pisang, Mangga dan Durian **tidak diperbolehkan**, karena memiliki kadar gula tinggi

FAKTA

Apel, Pir, Stroberi, Alpukat, Jeruk **lebih aman** dikonsumsi oleh penderita diabetes

Dengan memahami fakta yang benar, diharapkan penderita diabetes dapat lebih tenang. **Edukasi yang tepat** akan membantu untuk mengurangi komplikasi akibat diabetes

BAGAIMANA CARA MENGONTROL DIABETES

KENALI METODE SAHABAT DM



Diabetes tidak dapat sembuh total, tetapi dapat di kendalikan



Kapan seseorang dikatakan Diabetes?



Seseorang dapat dikatakan menderita diabetes apabila hasil pemeriksaan:

- Gula darah puasa >126 mg/dL
- Gula darah sewaktu >200 mg/dL
- HbA1c >6,5%



S Sadari Penyakit

Paham bahwa **diabetes** adalah penyakit kronis

A Aktif bergerak

Melakukan aktivitas fisik secara rutin

A Atur pola makan

Mengatur jenis, jumlah, dan jadwal makan

B Berani bertanya

Tidak ragu bertanya kepada tenaga kesehatan

T Taati anjuran

Mengikuti anjuran agar diabetes tetap terkontrol

H Habiskan Obat

Mengonsumsi terapi sesuai anjuran

A Awasi gula darah

Pantau gula darah agar tetap terkontrol



WASPADA



Tanda & Gejala DIABETES

GEJALA KHAS



POLIDIPSIA

Sering merasa haus dan ingin minum terus-menerus, bahkan setelah minum banyak cairan



POLIURIA

Sering buang air kecil karena kadar gula darah tinggi menarik cairan keluar melalui urine.



POLIFAGIA

Rasa lapar berlebihan karena tubuh tidak dapat menggunakan gula sebagai energi.

GEJALA TAMBAHAN



Berat badan turun secara tiba-tiba



Luka sulit sembuh



Pengelihatannya kabur



Kebas & kram



Mudah kelelahan



WASPADA

PERUBAHAN GULA DARAH

HIPOGLIKEMIA

Gula darah rendah

Kadar glukosa darah
terlalu **rendah** < 70mg/dL

Gejala



Pusing
& lemas



Gemetar



Keringat
Dingin



Kebingungan



Jantung
berderbar



Penanganan Cepat

Aturan 15

- ✓ Konsumsi 15 gr gula yang cepat diserap (jus, teh manis, soda, atau permen)
- ✓ Tunggu 15 menit, lalu cek kembali kadar gula darah

HIPERGLIKEMIA

Gula darah tinggi

Kadar glukosa darah
terlalu **tinggi** >200mg/dL

Gejala



Mudah
haus



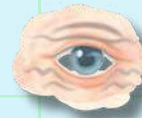
Kulit
gatal



Kepala
pusing



Gampang
Capek



Pengelihan
Kabur

Penanganan Cepat

- ✓ Periksa gula darah secara berkala
- ✓ Perbanyak minum air putih untuk menghindari dehidrasi
- ✓ Konsumsi obat / insulin sesuai anjuran

Jika muncul gejala atau lebih parah (sesak nafas hingga tidak sadarkan diri), segera cek gula darah dan hubungi tenaga kesehatan



PENGGUNAAN INSULIN yang BENAR

Panduan Praktis Suntik Insulin Mandiri

Insulin adalah hormon yang **membantu gula masuk** ke tubuh sehingga menjadi energi. Terapi insulin diberikan untuk membantu **mengontrol kadar gula darah**

LOKASI PENYUNTIKAN INSULIN



Selalu **rotasikan** tempat suntik, untuk mencegah adanya benjolan lemak

Langkah-langkah penyuntikan

- 1 Cuci tangan
 - 2 Siapkan insulin & jarum suntik
 - 3 Putar dosis sesuai aturan
 - 4 Bersihkan area suntikan menggunakan alcohol swab
 - 5
 - 6
- note: tunggu sekitar 10 detik sebelum menarik jarum agar insulin terserap dengan baik.**
- Cubit sedikit kulit lalu suntikkan insulin hingga dosis kembali ke 0

PERHATIAN

- **JANGAN** menyuntik di area memar, bengkak, atau luka.
- **Simpan** Insulin pen yang **sudah dibuka** di suhu ruang, maksimal 1 bulan setelah pemakaian
- **Simpan** Insulin pen yang **belum digunakan** di dalam kulkas namun jangan di freezer

Scan untuk tutorial penyuntikan insulin





POLA MAKAN

Penderita Diabetes

Atur Pola Makan Stabilkan Gula Darah

PRINSIP 3J



JADWAL

Makan teratur **3 kali sehari**, disertai **2 kali** selingan cemilan sehat



JUMLAH

- Porsi makan disesuaikan dengan kegiatan harian
- $\frac{1}{4}$ Karbohidrat
- $\frac{1}{4}$ Protein
- $\frac{1}{2}$ Sayur & buah



JENIS

- Tinggi Serat
- Protein tanpa lemak
- Rendah gula & garam

METODE PIRING DIABETES



Perbanyak serat, kurangi gula



Pilih cara sehat seperti rebus, kukus, panggang daripada di goreng



Minum air putih yang cukup

MAKANAAN DIANJURKAN



Ikan & ayam tanpa kulit



Buah rendah gula



Sayur-sayuran



Tahu & Tempe



Kacang-kacangan

MAKANAAN DIBATASI

Makanan cepat saji



Minuman manis

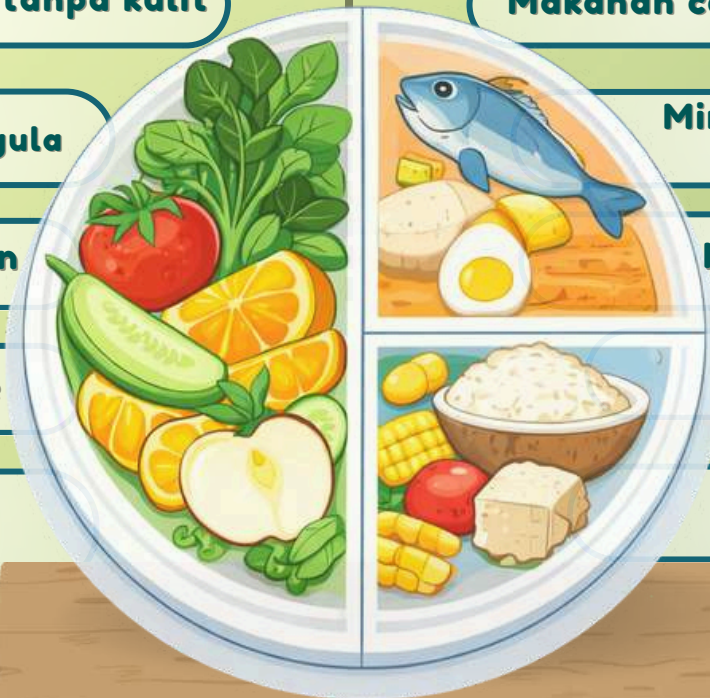


Mie instan



Roti Putih

Makanan manis



AKTIVITAS FISIK

untuk

PENDERITA DIABETES

Kenapa Aktivitas Fisik Penting?

Aktivitas fisik merupakan pilar penting dalam pengelolaan **diabetes**.

Olahraga membantu meningkatkan **sensitivitas** insulin sehingga **glukosa** dapat **diubah** menjadi **energi**

Jenis Olahraga Yang Dianjurkan



Jalan Santai



Bersepeda



Senam Ringan



Yoga



Berenang



Peregangan

PERHATIAN

Cek kadar gula darah sebelum berolahraga

- Jika kadar gula antara **120-180 mg/dL** aman untuk olahraga
- Jika kadar gula **dibawah 100mg/dL** segera konsumsi karbohidrat untuk mencegah hipoglikemia
- Jika kadar gula darah bila **diatas 300mg/dL** tunda olahraga



DISARANKAN
150 menit/
minggu



Gunakan alas kaki yang nyaman untuk mencegah luka di kaki



Siapkan permen sebagai antisipasi pertolongan pertama jika muncul gejala hipoglikemia



SCAN
ME!



WASPADA KOMPLIKASI PENDERITA DIABETES

AKUT



HIPOGLIKEMIA

Gejala : gemetar, bingung, keringat dingin, bahkan bisa menyebabkan pingsan



HIPERGLIKEMIA

Gejala : haus berlebihan, lelah, sering kencing, dan pusing

KRONIS

Terjadi akibat gula darah tinggi dalam jangka panjang



NEFROPATI

Kerusakan ginjal bisa berujung gagal ginjal & cuci darah



NEUROPATI

Kerusakan saraf kesemutan, kebas, nyeri terutama di kaki



PENYAKIT JANTUNG

Pembuluh darah menyempit akibat lemak & gula



LUKA KAKI

Luka sulit sembuh akibat aliran darah buruk dan meningkatkan risiko infeksi hingga amputasi



STROKE

Aliran darah ke otak terganggu, dapat menyebabkan kelumpuhan



RETINOPATI DIABETIK

Kerusakan retina akibat gula darah tinggi, pengelihatn kabur hingga kebutaan.

Komplikasi Diabetes bisa **DICEGAH** dengan Pengelolaan yang baik

Hidup Sehat dengan Diabetes? **Bisa !**



- ✓ **Atur pola makan**
- ✓ **Minum obat Teratur**
- ✓ **Aktivitas Fisik rutin**
- ✓ **Kontrol kesehatan rutin**

Dibuat dengan  untuk pasien & keluarga

"Langkah kecil hari ini, untuk masa depan lebih baik."

