

PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS

1. Cek gula darah secara teratur

Lakukan pengecekan gula darah secara teratur minimal 1 bulan sekali. hal ini penting untuk mendeteksi kondisi diabetes secara teratur sehingga meminimalisir terjadinya komplikasi.



2. Konsumsi makanan yang sehat dan jaga pola makan yang baik

Jangan mengonsumsi makanan yang banyak mengganggu gula, lemak / minyak dan garam secara berlebihan.

3. Menjaga berat badan ideal

Berat badan ideal dapat dipantau dengan IMT :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Kurang dari 18.5 = BB kurang

18.5 - 22.9 = BB Ideal

Lebih dari 23 = BB Berlebih



4. Latihan Jasmani secara teratur

Berolahraga selama 150 menit/minggu dengan latihan aerobik sedang atau selama 90 menit/minggu dengan gerakan aerobik yang berat. latihan tersebut dapat dibagi 3-4 x / minggu

KRITERIA DM

seseorang dikatakan menderita diabetes mellitus apabila :

Menunjukkan gejala diabetes mellitus
+
Kadar gula darah random/sewaktu (GDR)
lebih dari 200 gr/dl

atau

Menunjukkan gejala diabetes mellitus
+
Kadar gula darah Puasa (GDP)
lebih dari 126 gr/dl

atau

Kadar gula darah 2 jam pada tes toleransi glukosa oral (TTGO) lebih dari 200 gr/dl

DIABETES MELLITUS



Promosi Kesehatan
RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien**

rsp.unand.ac.id [f Rumah Sakit Unand](https://www.facebook.com/RumahSakitUnand) [ig rumahsakitunand](https://www.instagram.com/rumahsakitunand) [t rumahsakitunand](https://www.twitter.com/rumahsakitunand)

Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000

DIABETES MELLITUS

Diabetes Mellitus atau kencing manis adalah penyakit dimana kadar gula dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin.

TANDA DAN GEJALA DM

1. Sering Kencing
2. Rasa haus berlebihan
3. Rasa Lapar berlebihan
4. Pandangan kabur
5. Mudah Lelah
6. Kadar gula darah tinggi
7. Luka Lambat sembuh
8. Berat badan tubuh drastis

FAKTOR RESIKO

- 1. Faktor Keturunan
- 2. Usia Lebih dari 40 tahun
- 3. Obesitas (Kegemukan)
- 4. Gaya hidup yang kurang sehat
- 5. Kurang beraktivitas dan dan olah raga
- 6. Dislipidemia.

KOMPLIKASI

- ↪ Kerusakan jantung
- ↪ Kerusakan syaraf
- ↪ Katarak dan kebutaan
- ↪ Kerusakan ginjal
- ↪ Disfungsi seksual
- ↪ Kerusakan pembuluh darah kaki
- ↪ Kerusakan kematian dan jaringan.

