

Bahaya jika tidak terkontrol:

(Kemenkes, 2024)

01. Gangguan kardiovaskular
Penyakit jantung dan pembuluh darah



02. Neuropati diabetik

Gangguan saraf yang dapat menyebabkan luka hingga amputasi kaki



03. Retinopati diabetik

Gangguan mata/penglihatan



04. Nefropati diabetik

Gangguan ginjal



05. Gangguan pembuluh darah otak

Gangguan pembuluh darah otak yang sering terjadi adalah stroke



Cegah komplikasinya!

(Kemenkes, 2024)



Jaga kadar gula darah (check up rutin)



Beraktivitas fisik secara rutin



Pemeliharaan dan perawatan pada kaki



Minum obat teratur

Atur pola makan dengan "3J"



Jumlah

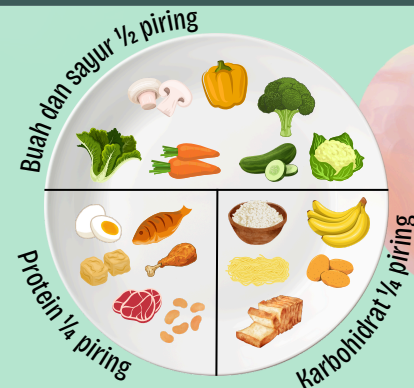
- Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan hasil konseling gizi

Jenis

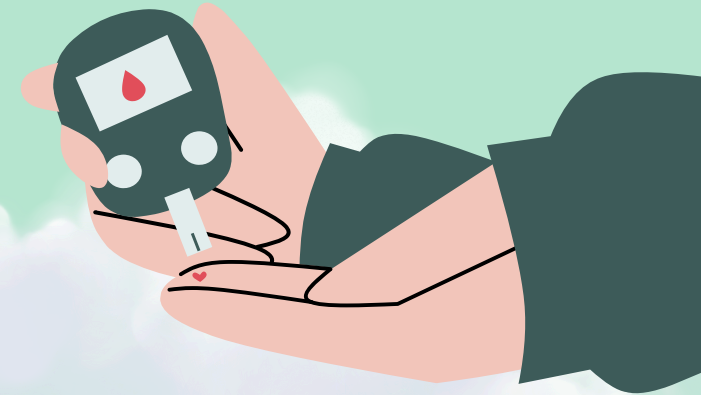
- disesuaikan dengan konsep piring makan model T

Jadwal

- Jadwal makan terdiri dari 3 kali makan utama dan 2 - 3 kali makanan selingan (Kemenkes, 2024)



PEDULI CERME KIDUL



**PENYULUHAN DAN EDUKASI DIABETES
UNTUK LINGKUNGAN INSPIRATIF
DESA CERME KIDUL**

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SURABAYA

2025

Apa itu Diabetes Melitus?

DIABETES MELITUS (DM) ADALAH PENYAKIT KRONIS YANG DITANDAI OLEH PENINGKATAN KADAR GULA DARAH (WHO, 2024)



Jenis Diabetes Melitus

(PERKENI, 2021)



DIABETES MELITUS TIPE I

Disebabkan terganggunya produksi insulin



DIABETES MELITUS TIPE II

Disebabkan terganggunya fungsi insulin

DIABETES MELITUS GESTATIONAL

Peningkatan gula darah selama masa kehamilan

DIABETES MELITUS TIPE LAIN

Disebabkan karena penyakit pada pankreas, penyakit metabolik lain, infeksi virus, kelainan genetik

Apa tanda dan gejalanya?

(PERKENI, 2021)



Sering kencing



Penurunan berat badan



Rasa haus berlebihan



Mudah lelah



Rasa lapar berlebihan



Pandangan kabur

Faktor Risiko

(KEMENKES, 2024)

- Riwayat keluarga
- Obesitas
- Aktivitas fisik / olahraga yang kurang
- Pola makan/diet dengan tinggi glukosa
- Dislipidemia
- Gaya hidup kurang sehat
- Riwayat kehamilan dengan DM

Kapan Dikatakan Diabetes Melitus?



PEMERIKSAAN	Nornal	Pre Diabetes	Diabetes
HbA1c	< 5,7	5,7 - 6,4	≥ 6,5
Glukosa darah puasa	< 100	100 - 125	≥ 126
Glukosa darah 2 jam pp	< 140	140 - 179	≥ 180
Glukosa darah sewaktu	< 200	-	≥ 200

(PERKENI, 2021)

