



Universitas
Alma Ata
The Globe Inspiring University

Gaya Hidup Sehat

Mencegah Diabetes Mellitus
Mulai Dari Diri Sendiri Sekarang

Program Studi S1 Farmasi



Gaya Hidup di Era Digital



Era Serba Online



Kurang Gerak



Over Konsumtif



APAKAH Diabetes Mellitus itu?

Diabetes Mellitus merupakan suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan karena peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif dilatar belakangi oleh resistensi insulin

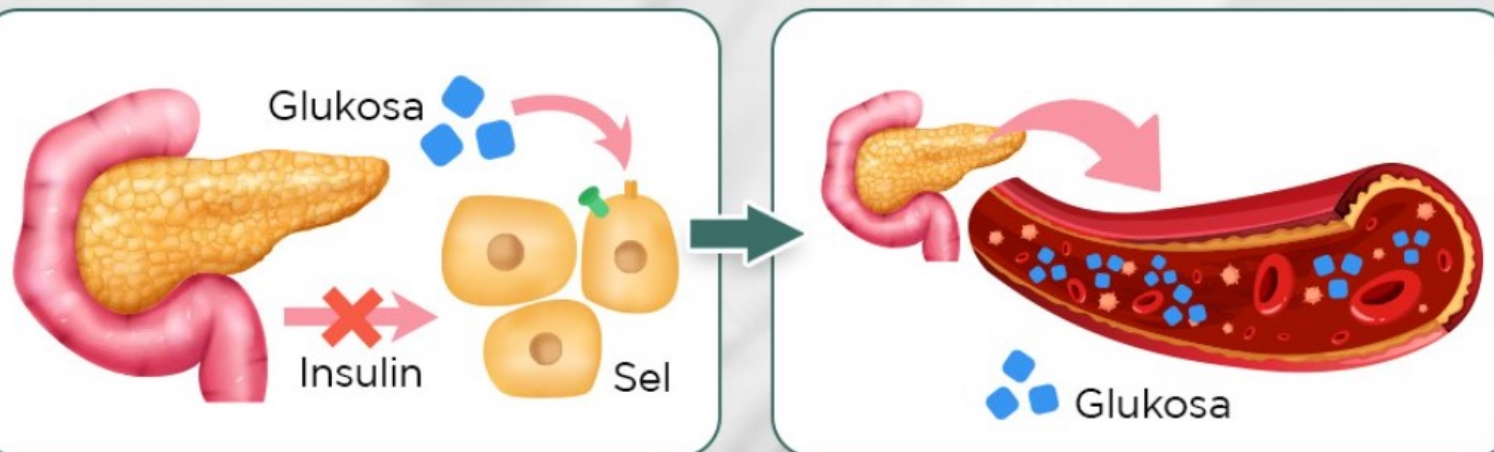


APAKAH Insulin Itu??

Fungsi Insulin adalah

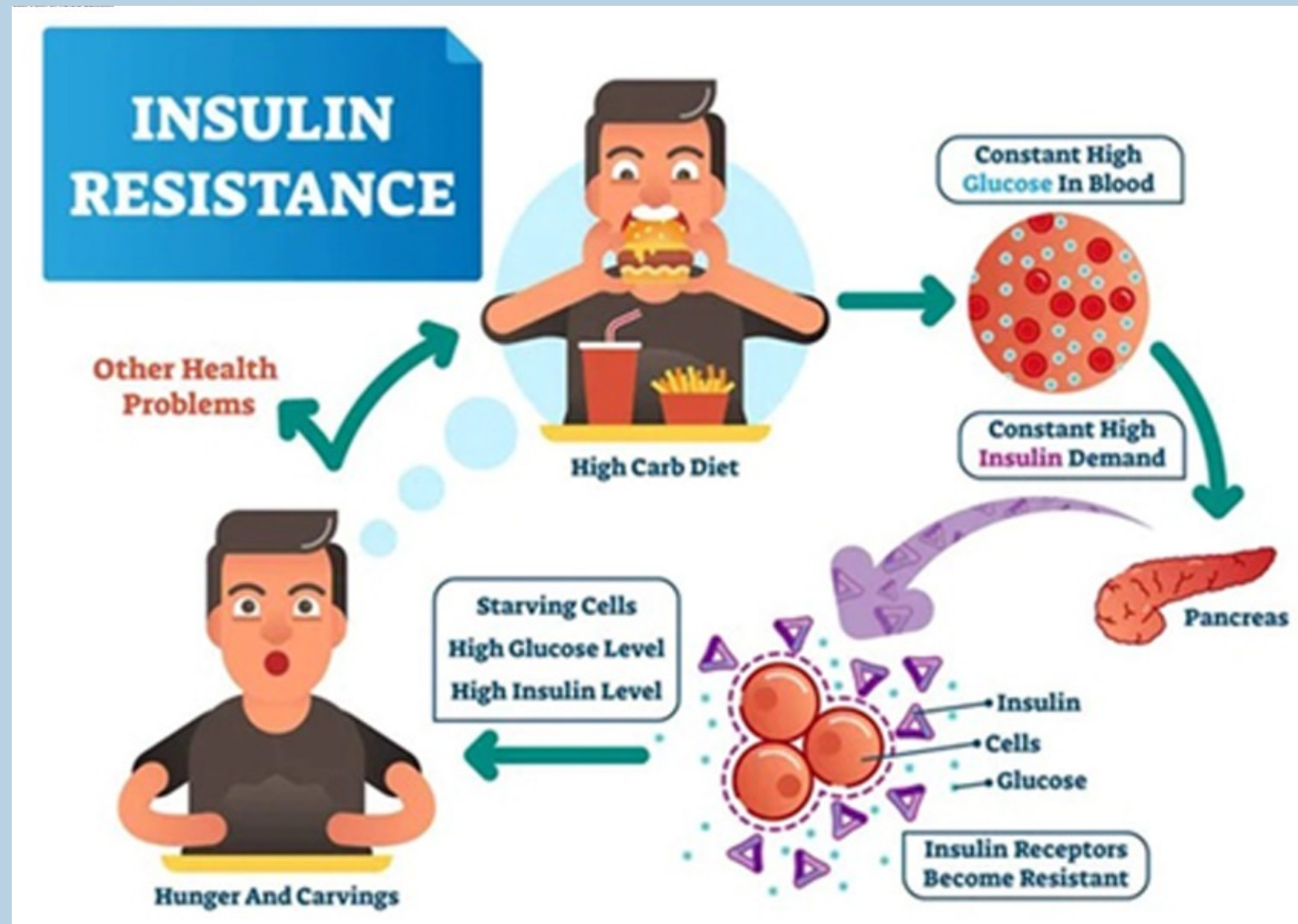
Insulin merupakan hormon yang diproduksi oleh sel beta pankreas. Fungsinya adalah membantu penyerapan glukosa ke dalam sel tubuh dan mengontrol kadar gula darah. Insulin yang tidak berfungsi menyebabkan diabetes melitus.

Penyebab terjadinya kegagalan fungsi insulin:

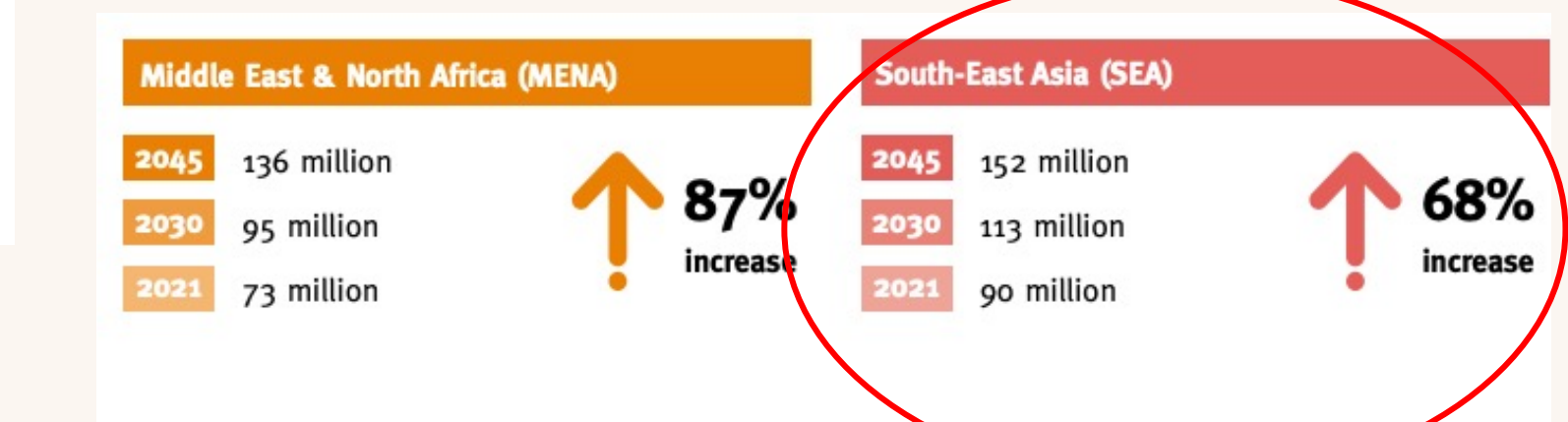
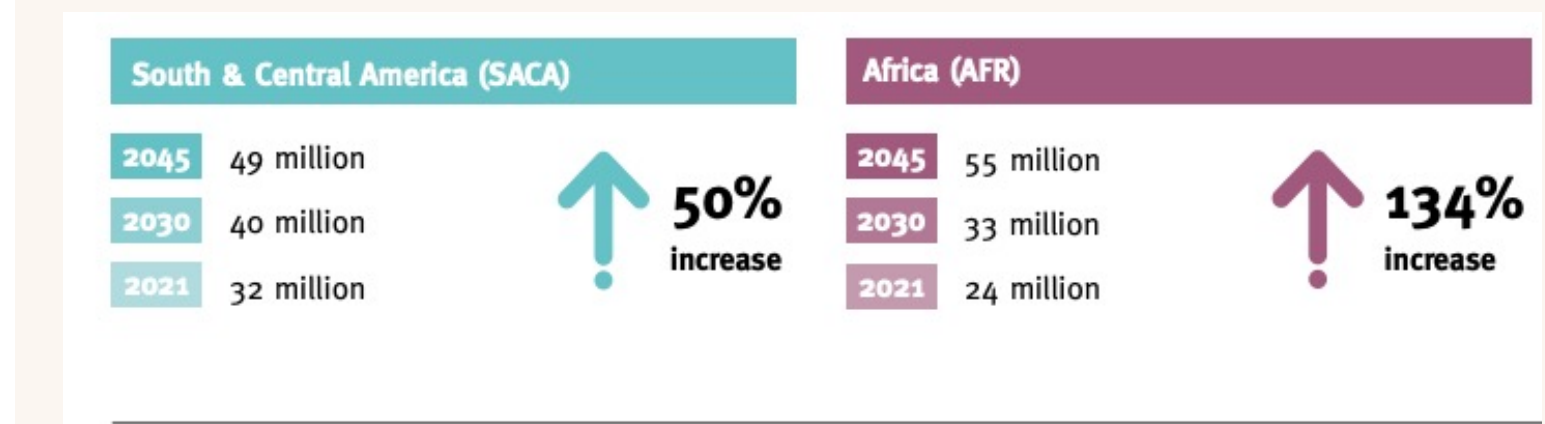
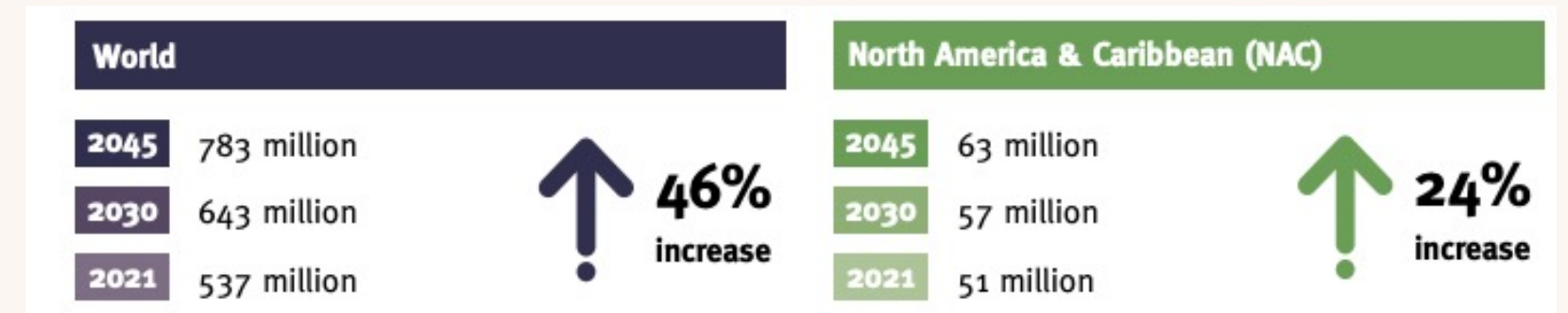
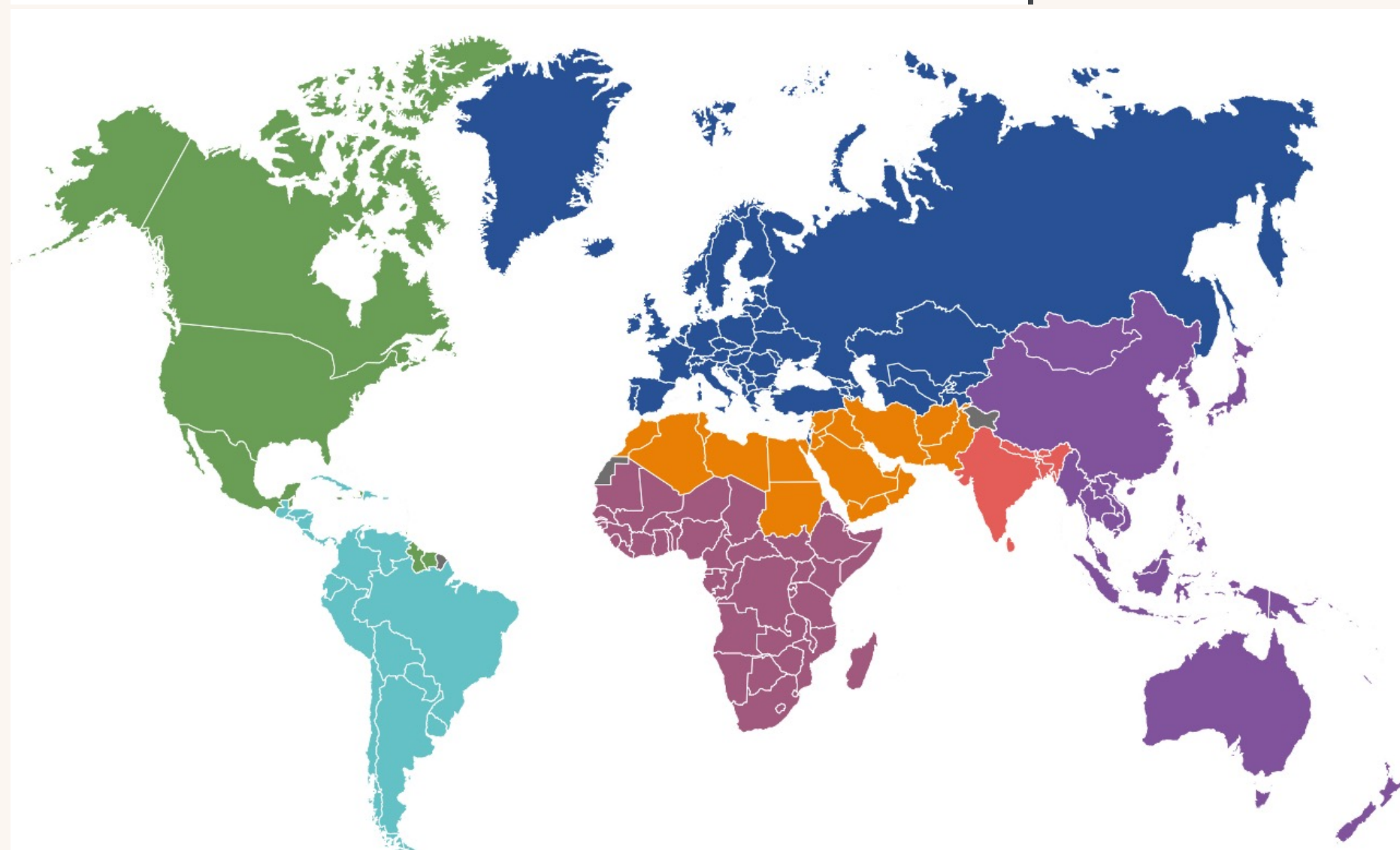
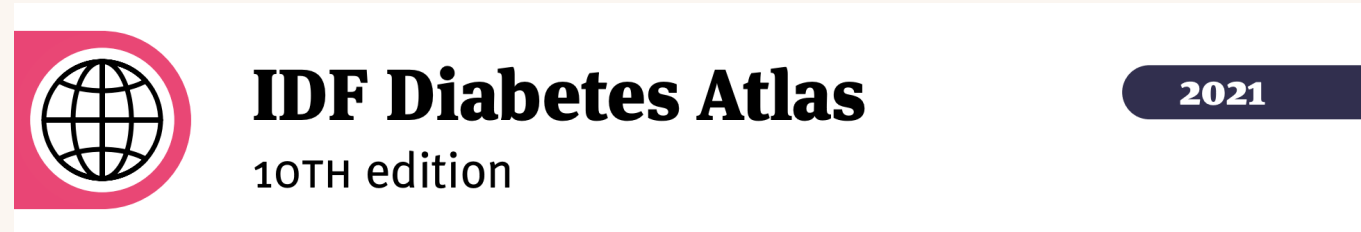


Pankreas rusak ataupun tidak mampu menghasilkan hormon insulin secara maksimal.

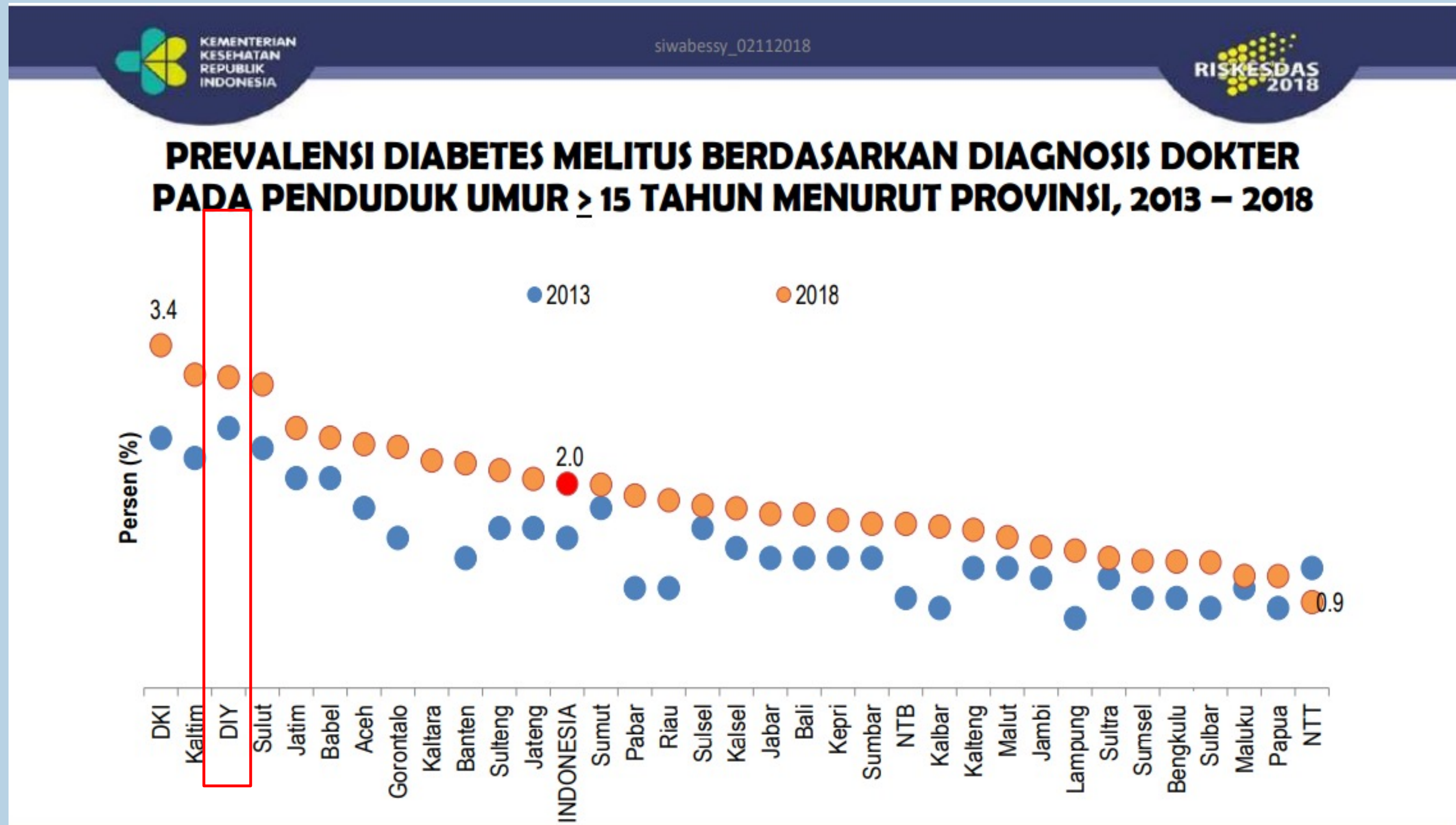
Tubuh tidak lagi mampu mengontrol gula darah yang tinggi.



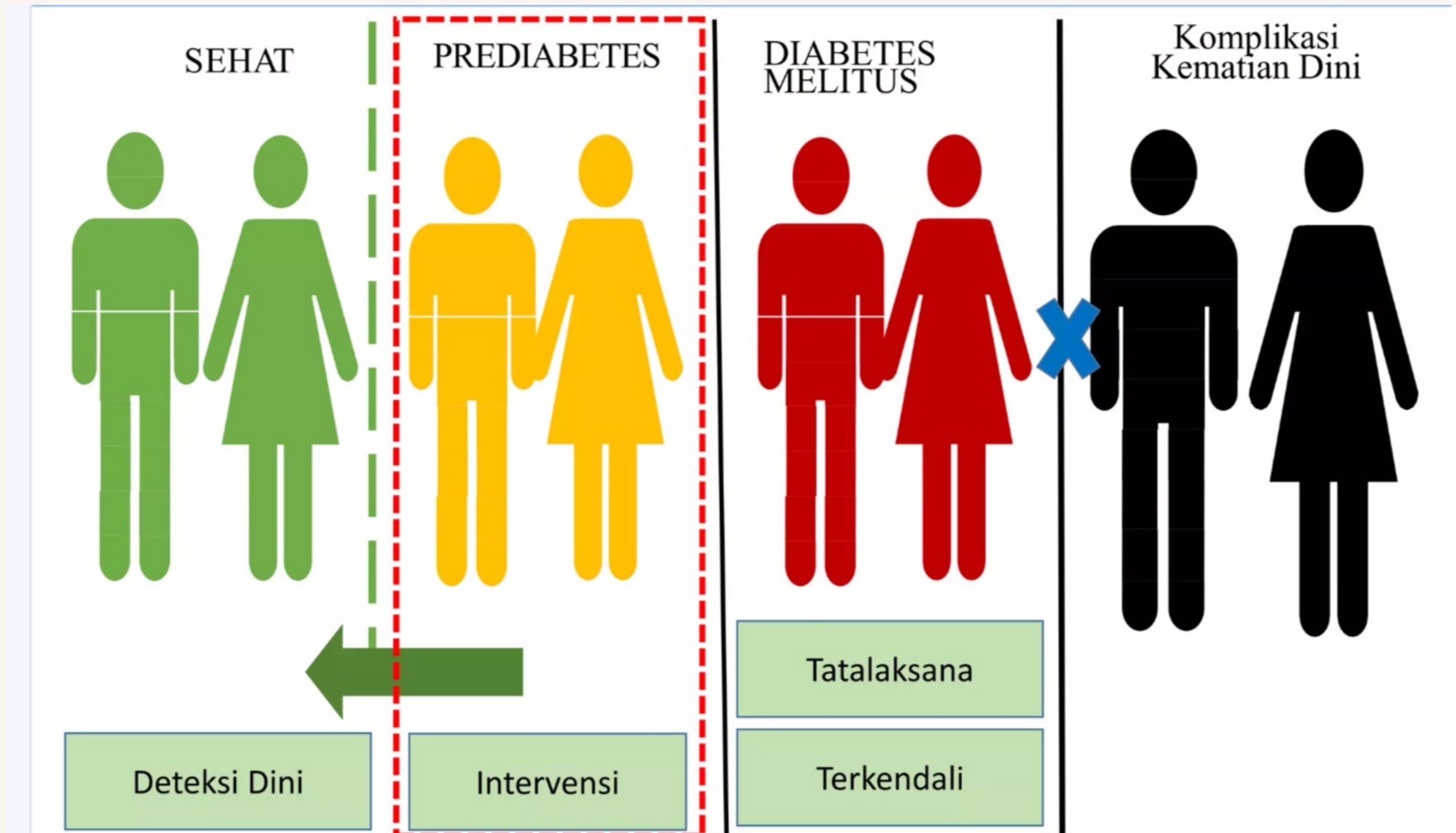
Prevalensi Diabetes Mellitus



Diabetes Mellitus di DIY



Target Kemenkes RI



Macam-Macam Diabetes Mellitus



01.

Diabetes Mellitus Tipe 1

→ Diabetes yang terjadi karena autoimun → pancreas tidak dapat memproduksi insulin

02.

Diabetes Mellitus Tipe 2

→ Kondisi dimana tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan baik (resistensi insulin) atau tidak cukup memproduksi insulin

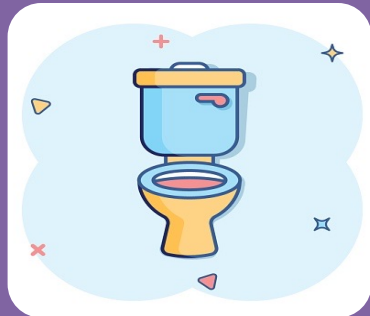
03.

Diabetes Gestasional

→ Diabetes yang berkembang selama kehamilan, dan biasanya hilang setelah melahirkan tetapi meningkatkan resiko diabetes tipe 2 di kemudian hari

APA SAJA GEJALA Diabetes Mellitus ??

GEJALA UTAMA



Sering Kencing



Cepat Lapar



Rasa Haus terus menerus

GEJALA LAINNYA

Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas



Kesemutan

Cepat lelah

Luka sulit sembuh/ sulit kering

Mudah mengantuk

Penglihatan kabur

Bisul yang hilang timbul



KAPAN SESEORANG DIKATAKAN Diabetes Mellitus?



Pemeriksaan Kadar gula darah:

- Sewaktu (tidak pasti makan terakhir kapan) → $>200\text{mg/dL}$
- Puasa (minmal 8 jam tidak makan) → $>126\text{mg/dL}$ (normalnya $<110\text{mg/dL}$)
- Setelah makan (2 jam setelah makana atau 75gram gula) → $>120\text{mg/dL}$ (normalnya $<140\text{mg.dL}$)
- HbA1C (gambaran kadar gula darah 3 bulan terakhir → $>6.5\%$)

**Jika muncul gejala-gejala utama atau gejala lainnya
→ Segera datangi fasilitas kesehatan untuk dilakukan pemeriksaan**

Faktor Resiko Diabetes Mellitus



Faktor yang Tidak Dapat Dirubah



- ☐ Usia (terutama >45tahun)
- ☐ Riwayat keluarga dengan Diabetes
- ☐ Riwayat kelahiran bayi dengan berat badan >4kg (untuk DM Gestasional)

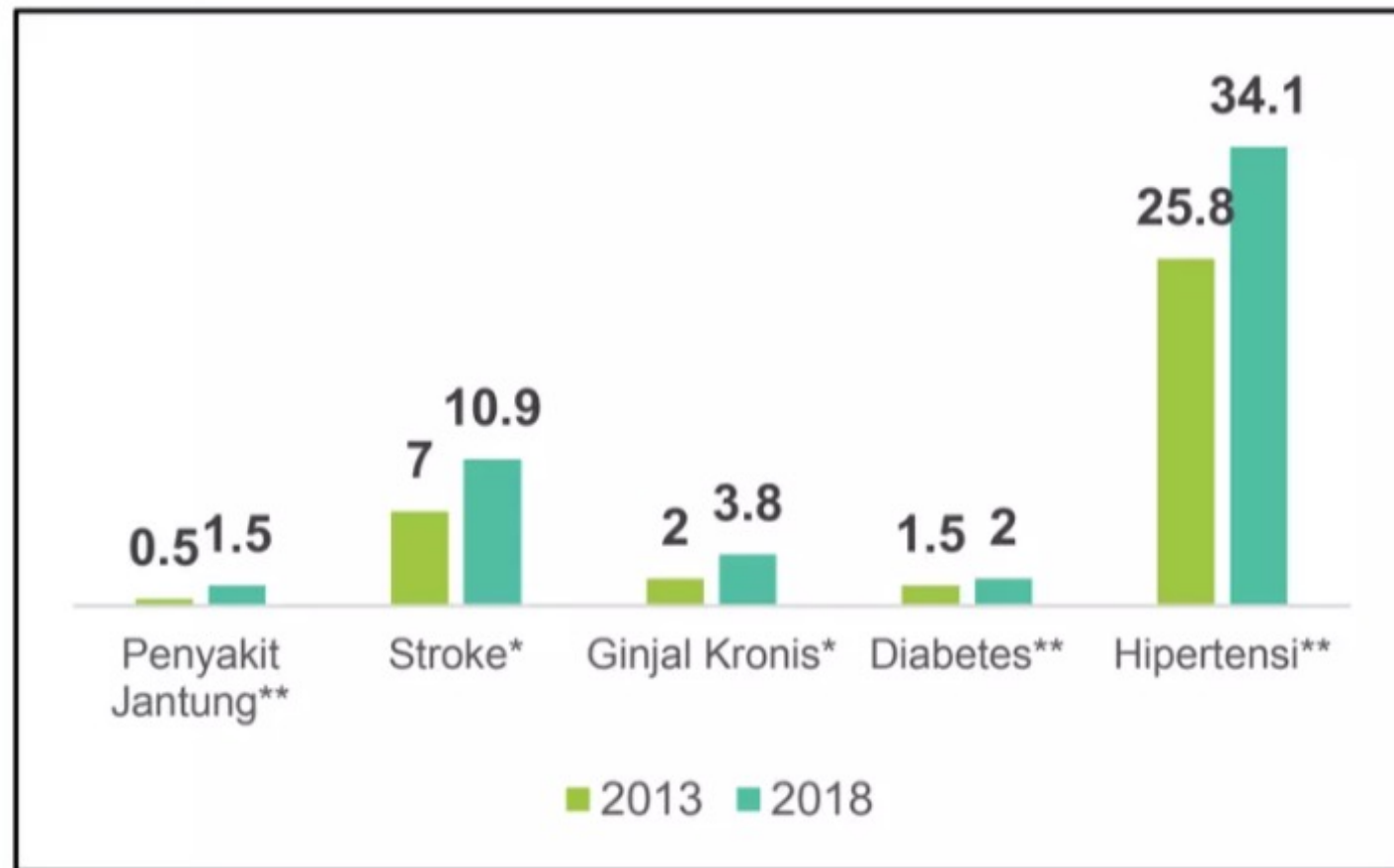
Faktor yang Bisa Dirubah



- ☐ Kegemukan (**Obesitas**)
- ☐ Kurangnya aktivitas fisik
- ☐ Konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan karbohidrat olahan yang berlebihan
- ☐ Merokok dan konsumsi alkohol

GAMBARAN SITUASI PENYAKIT TIDAK MENULAR DI INDONESIA

**Tren Penyakit Tidak Menular
Meningkat Tahun 2013 hingga 2018**

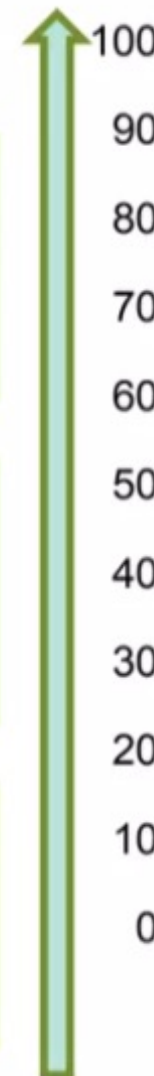


Konsumsi

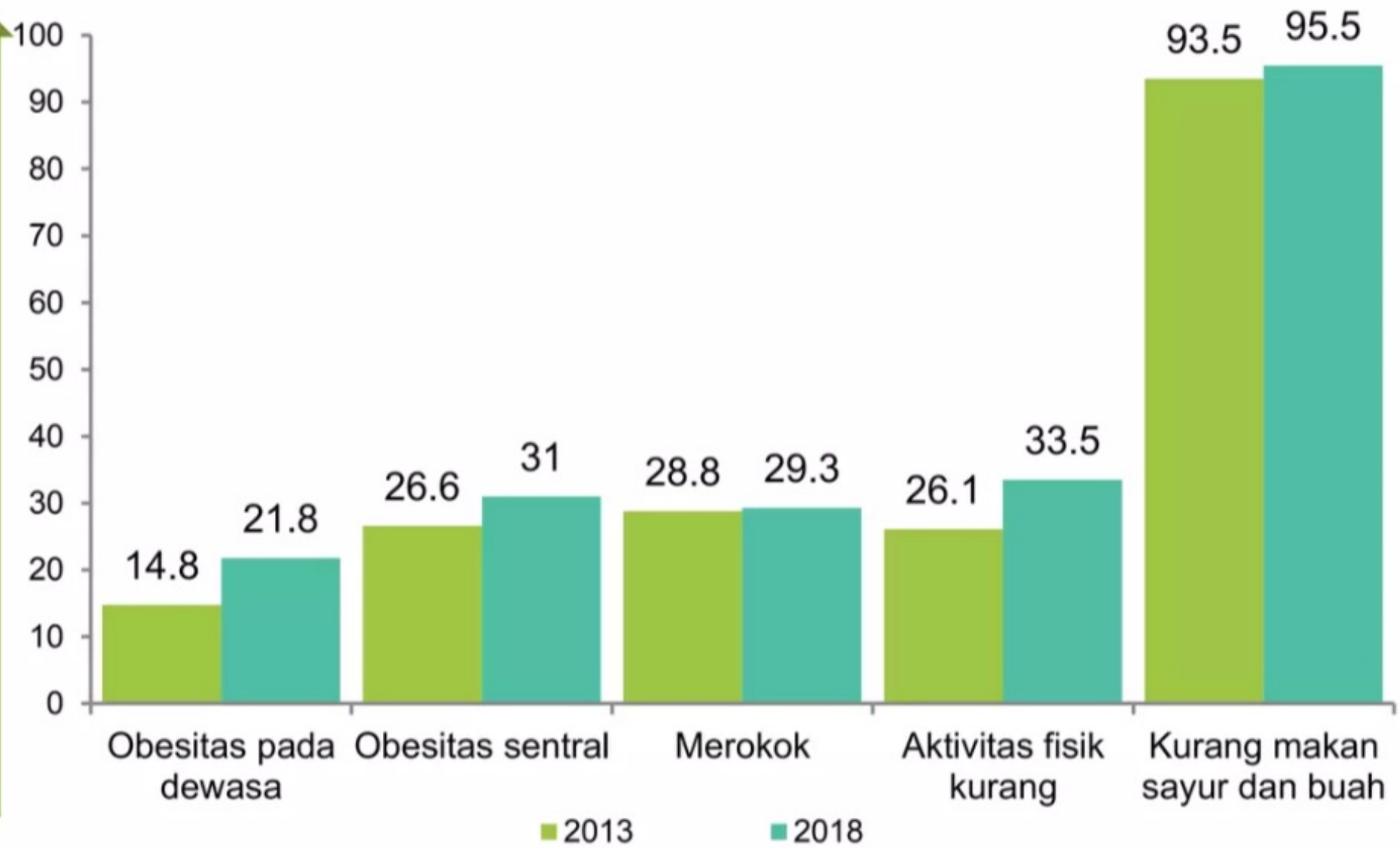
Gula

Garam

Lemak



**Tren Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular
Meningkat Tahun 2013 hingga 2018**



Gaya Hidup Sehat: Mencegah Diabetes Mellitus



POLA MAKAN SEHAT

Makanan Yang Dibatasi:

- Makanan tinggi gula dan lemak jenuh (misalnya, minuman manis, kue, gorengan).
- Karbohidrat olahan (misalnya, nasi putih, roti putih, pasta putih) yang cepat menaikkan gula darah.

Makanan Yang Disarankan:

- Sumber protein sehat seperti ikan, ayam tanpa kulit, kacang-kacangan.
- Karbohidrat kompleks dari sumber alami seperti nasi merah, roti gandum, atau quinoa.
- Menghindari atau membatasi konsumsi makanan cepat saji dan camilan manis.

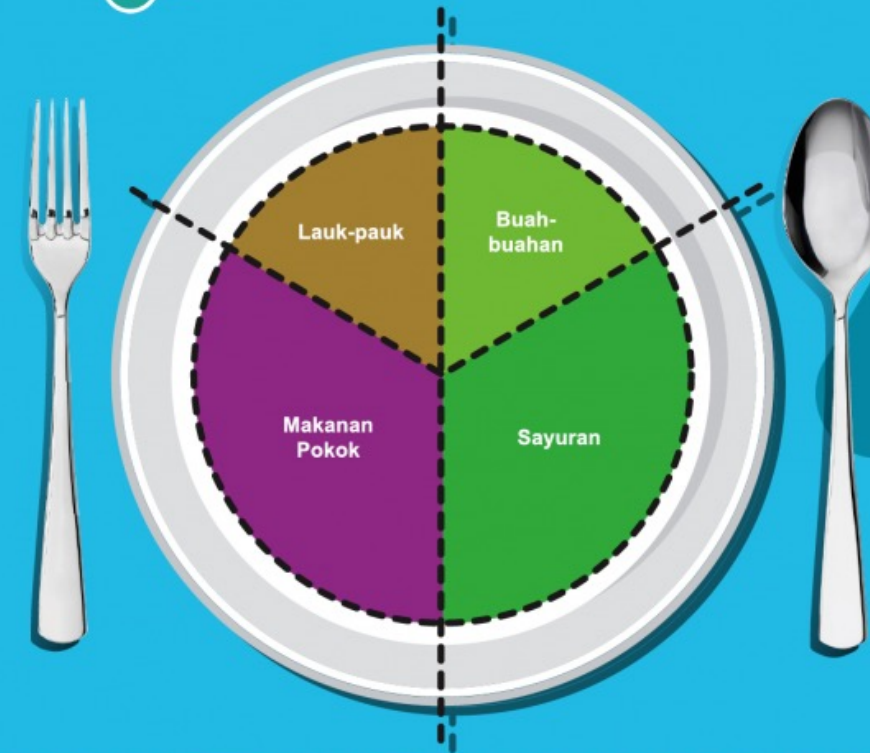
Pentingnya Mengonsumsi Serat:

- Serat membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan pencernaan, dan menjaga berat badan. Sumber serat yang baik: sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

Contoh Diet Seimbang



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



**ISI PIRINGKU
sekali makan**

(contoh: makan siang $\pm$ 700 kalori)

1. **Makanan Pokok** → Nasi dan Penukarnya
150 gr Nasi = 3 centong nasi
= 3 buah sedang kentang (300 gr)
= 1½ gelas mie kering (75 gr)

2. **Lauk Pauk**

- a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
- b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

3. **Sayuran** = 150 gr = 1 mangkuk sedang

4. **Buah**

- 150 gr pepaya = 2 potong sedang
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

Gaya Hidup Sehat: Mencegah Diabetes Mellitus

MENJAGA BERAT BADAN

Menurunkan Berat Badan:

- Penurunan berat badan sebesar 5-10% dapat mengurangi risiko diabetes tipe 2, terutama bagi mereka yang memiliki berat badan berlebih.

Pengaturan Porsi Makan:

- Menerapkan prinsip porsi kecil dan makan secara teratur untuk menghindari makan berlebihan.

Pemantauan Berat Badan:

- Pengukuran berat badan secara rutin untuk memantau perubahan yang tidak diinginkan.

AKTIVITAS FISIK

Rekomendasi Aktivitas Fisik:

- Minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang, seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang.
- Aktivitas ringan seperti berjalan kaki setelah makan dapat membantu menurunkan kadar gula darah.
- Latihan kekuatan seperti angkat beban atau yoga juga baik untuk meningkatkan massa otot dan metabolisme.

Manfaat Aktifitas Fisik:

- Meningkatkan sensitivitas insulin.
- Membantu menjaga berat badan yang sehat.
- Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

OBESITAS

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

OBESITAS

Apa itu OBESITAS?

OBESITAS merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama.

(WHO, 2000)



Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)/ Berat Badan Normal

IMT = $\frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)})}$

Sangat kurus	: <17
Kurus	: 17 - < 18,5
Normal	: 18,5 - 25,0
Gemuk	: > 25 - 27
Obesitas	: > 27

(Pedoman Gizi Seimbang, 2014)

Disebut memiliki obesitas sentral, apabila lingkar perut,
Pria ≥ 90 cm dan
Wanita ≥ 80 cm



PENYEBAB OBESITAS

Pola Aktivitas Fisik

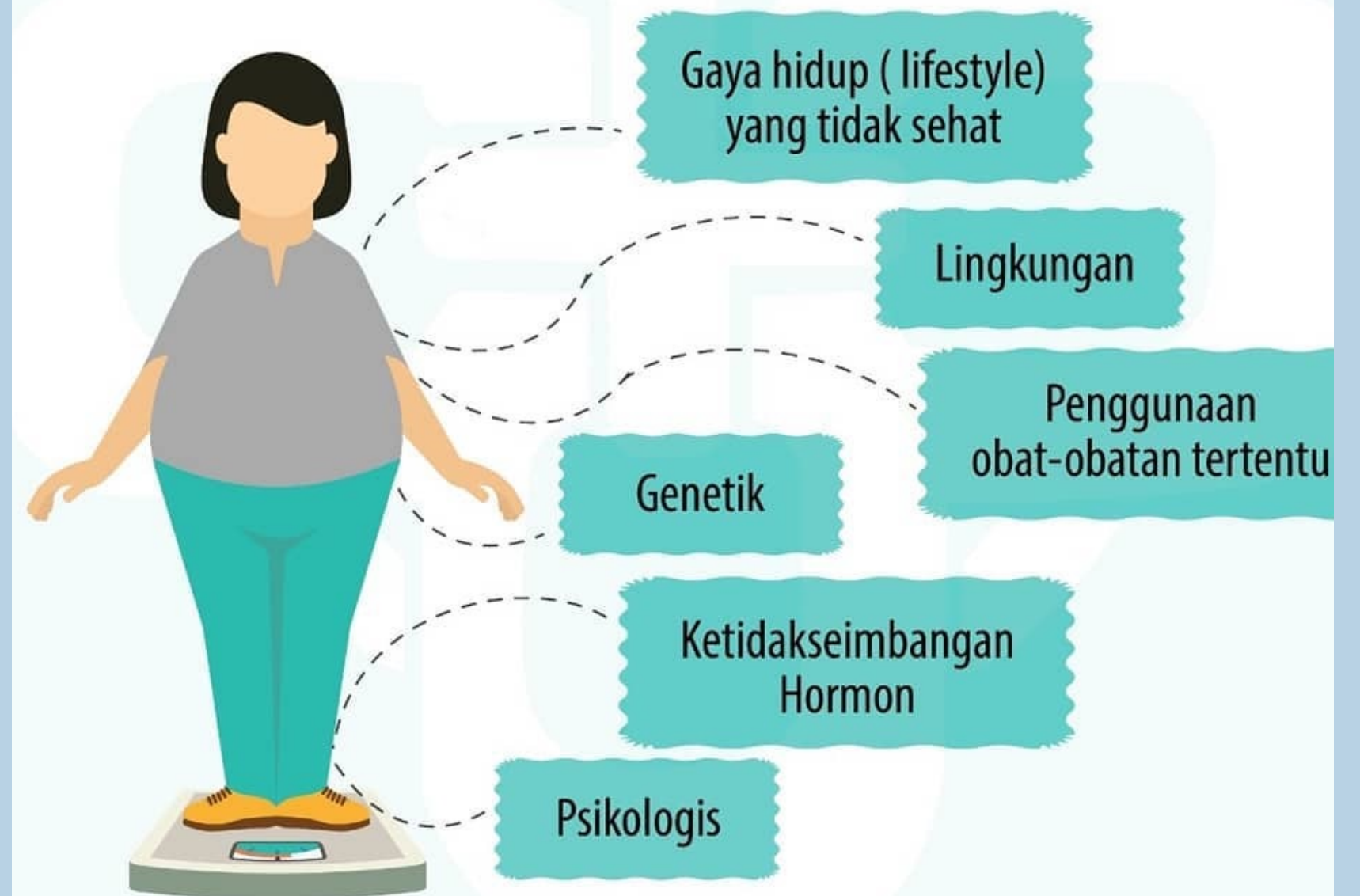
Aktivitas sedentary (kurang gerak) seperti nonton tv, bekerja di depan komputer, main game, tanpa melakukan aktivitas fisik lebih dari 2 jam per hari

Kurang aktivitas fisik karena fasilitas yang memudahkan, misal lebih sering menggunakan kendaraan bermotor dari pada jalan kaki, menggunakan lift dari pada tangga

Kemajuan teknologi diberbagai bidang sehingga masyarakat tidak memerlukan kerja fisik yang hebat



APA YANG MEMENGARUHI TERJADINYA OBESITAS ?



OBESITAS adalah keadaan penumpukan lemak berlebihan pada tubuh yang berisiko terhadap kesehatan

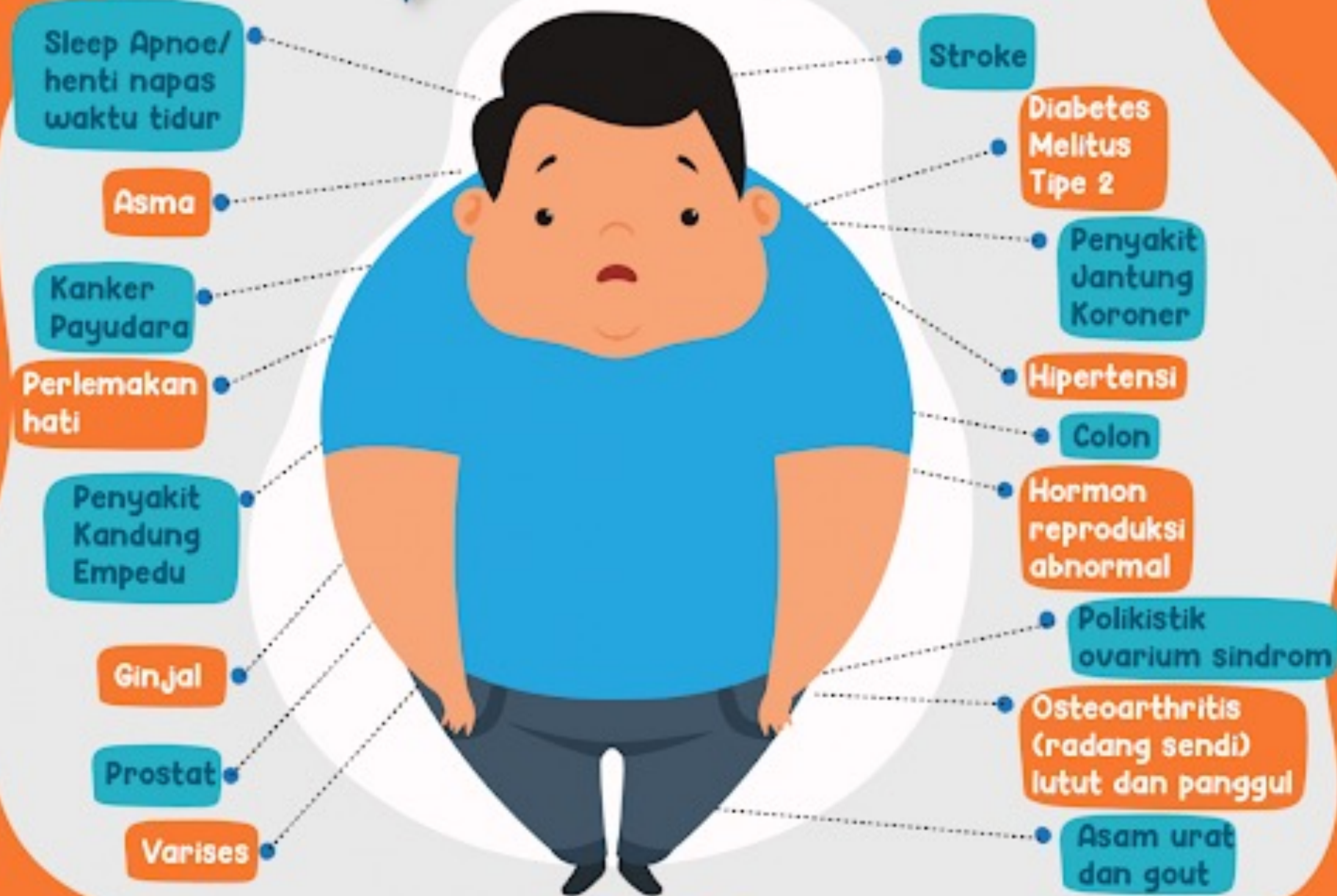


KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Apakah Dampak OBESITAS?



APA YANG HARUS DILAKUKAN BILA ANDA **OBESITAS** ?



Rumah Sakit
Unggul Karsa Medika
Wijaya - Bogor, Indonesia

POLA MAKAN

Diet rendah energi seimbang dengan pengurangan energi 500-1000 kkal dari kebutuhan sehari, dengan cara:



Kurangi konsumsi karbohidrat kompleks (nasi, roti, kentang, jagung dan sereal)



Makan dengan pola "piring T"



Hindari konsumsi karbohidrat sederhana seperti: gula pasir, gula merah, sirup, kue manis dan gurih, madu, selai, dodol, coklat permen, minuman ringan dan lain-lain.



Kurangi konsumsi lemak seperti :
- Mengolah makanan dengan digoreng
- Menggunakan santan kental mentega dan margarin

Gaya Hidup Sehat: Mencegah Diabetes Mellitus

MENEJEMEN STRES

Dampak Stres Pada Kesehatan:

- Stres dapat meningkatkan hormon kortisol yang dapat menyebabkan peningkatan kadar gula darah.

Strategi Manajemen Stres:

- Meditasi, yoga, pernapasan dalam, dan teknik relaksasi. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres. Tidur yang cukup (7-8 jam per malam) untuk membantu tubuh pulih dan mengatur kadar gula darah.

PEMERIKSAAN KESEHATAN RUTIN

Pemeriksaan Gula Darah:

- Pemeriksaan gula darah secara rutin untuk mendeteksi diabetes lebih awal, terutama bagi yang memiliki faktor risiko.

Tes Gula Darah Puasa (GDP): Mengukur kadar gula darah setelah puasa selama 8-12 jam.

Tes Hemoglobin A1c: Mengukur rata-rata kadar gula darah dalam 2-3 bulan terakhir.

Pemeriksaan Kesehatan Lainnya: Pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, dan fungsi ginjal.



CEK
KESEHATAN
SECARA
RUTIN

**ENYAHKAN
ASAP ROKOK**

**RAJIN
AKTIFITAS
FISIK**

**DIET
SEIMBANG**

ISTIRAHAT CUKUP

KELOLA STRES



Universitas
Alma Ata
The Globe Inspiring University

Masa Muda Sehat Masa Tua Nikmat

Program Studi S1 Farmasi

