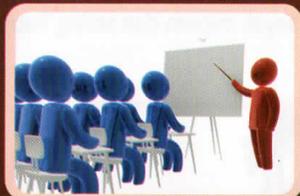


## Lima Pilar Perawatan Diabetes



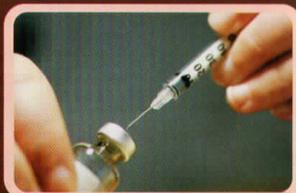
Edukasi Diabetes



Aktivitas Fisik



Pengaturan Makan



Minum Obat / Insulin



Monitor Gula Darah

Diabetes tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan, dengan 5 pilar tatalaksana :

1. Edukasi terutama perubahan menuju gaya hidup sehat yakni banyak gerak, kontrol berat badan, perawatan.
2. Aktifitas Fisik / Olah Raga : 30 menit perhari, 4-5 hari seminggu, menjadikan diabetesi mempunyai pola hidup aktif.
3. Pengaturan makan : Ikuti diet sehat dengan makanan tinggi serat dan rendah lemak dengan metode 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal)
4. Perawatan, para pasien perlu mengikuti anjuran para ahli medisnya sehingga perawatan yang dijalani menjadi efektif.
5. Monitoring / kontrol gula darah secara berkala dan perawatan kaki mandiri.

## Waspada HIPOGLIKEMIA :

Hipoglikemi merupakan kondisi turunnya glukosa darah <60 mg/dl. Pada lansia (usia lanjut) terjadi <70 mg/dl. Hal ini bisa terjadi karena dosis insulin, terlalu banyak berolahraga, tidak makan setelah minum obat/suntik insulin dan terlalu rendah kadar karbohidrat yang dimiliki

### Gejala-gejalanya meliputi :

1. Kelaparan
2. Gemetar, merasa lemah
3. Keringat dingin
4. Pusing-pusing, mengantuk
5. Berdebar, kebingungan
6. Jika berat bisa pingsan

### Tindakan Gawat Hipoglikemia

1. Segera makan/minum yang manis, misal : permen beberapa butir atau teh manis dengan gula 2 sdm.
2. 15 menit kemudian cek glukosa darah jika masih hipoglikemi, ulangi tahap 1.
3. Tunggu 15 menit, jika masih hipoglikemia, segera ke Rumah Sakit.

KLINIK DIABETES  
GEDUNG IRJ LANTAI 4

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

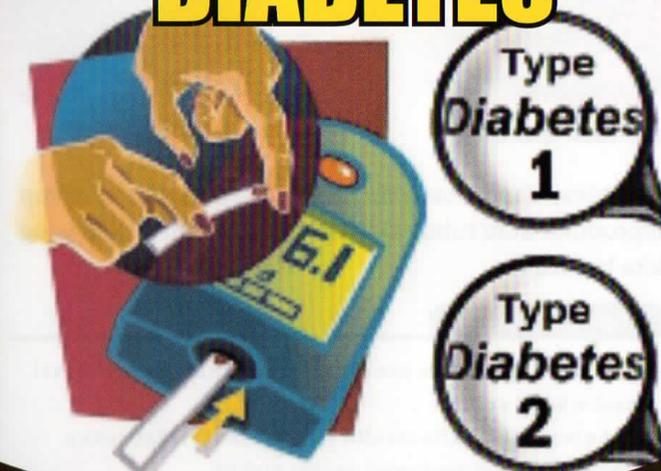
"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
DIREKTORAT JENDERAL BINA UPAYA KESEHATAN  
RSUP Dr. SARDJITO



## MEMAHAMI DIABETES



**Jangan Mau dikendalikan oleh diabetes  
justru kita harus sebaliknya  
kita dapat mengendalikannya**

UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)  
RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284  
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359  
Email : pkr.sardjitohospital@gmail.com

Pada tubuh yang sehat makanan berubah menjadi energi dengan bantuan hormon yang dihasilkan pankreas yang dinamakan Insulin.



Sumber makanan

Sumber energi

Diabetes dapat terjadi karena insulin tidak cukup diproduksi atau tubuh tidak peka terhadap insulin yang kita hasilkan.

**Tipe Diabetes :**

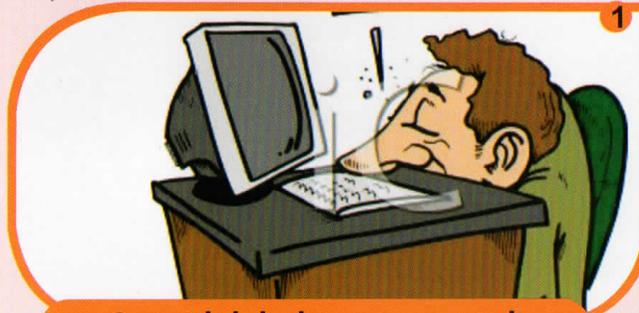
- Diabetes Tipe 1 : bila pankreas tidak dapat memproduksi insulin sama sekali.
- Diabetes Tipe 2 : bila insulin yang tersedia tidak cukup atau tidak dapat berfungsi secara efektif.
- Diabetes masa kehamilan : terjadi dan berkembang selama kehamilan, dan dapat selesai setelah melahirkan namun dapat berlangsung terus walaupun telah melahirkan.
- Pra-Diabetes : pemicu awal penyakit diabetes. Olah Raga 20 - 30 menit setiap hari, diet seimbang dan perubahan pola hidup dapat mengurangi resiko diabetes.

**Siapa beresiko tinggi diabetes?**

- Riwayat keluarga DM.
- Kegemukan (Obesitas)
- Berusia di atas 45 tahun.
- Melahirkan bayi dengan bobot diatas 4 kg.
- Diet yang tidak sehat ( junk food, fast food).
- Jarang beraktifitas fisik.
- Hipertensi ( TD > 140/90 )
- Gangguan Kolesterol Tinggi
- Riwayat Jantung Koroner, stroke

**MEMAHAMI GEJALA DIABETES**

- Gejala klasik adalah 3P meliputi : Polifagi (banyak makan / sering lapar), Poliuri (banyak kencing), Polidipsi (Banyak minum dan sering haus).
- Kelelahan kronis berat badan tiba-tiba menurun



Cepat lelah dan mengantuk



Mudah haus dan lapar



Berat badan turun



Sering Buang Air Kecil

**Pengaturan Makan :**

Metode Model Piring :

- 1 piring dibagi 4 sajian. 1 sajian nasi / pengganti
- 2 sajian sayur 1 sajian daging atau pengganti

**Pengaturan Makan Metode 3 J :**

1. Jadwal Makan (3x makanan pokok dan 3x makanan selingan dengan selang 3 jam)
2. Jumlah kalori sesuai dengan ketentuan
3. Jenis Makanan : yang dilarang dan dibatasi.

