

## APA YANG HARUS DILAKUKAN KETIKA TERDIAGNOSIS DIABETES ?

Mengikuti Posbindu PTM  
Puskesmas atau klinik

Berolahraga dengan prinsip  
(Baik, Benar, Terukur & Teratur)

Menjaga Pola Makan Rendah  
Gula

Meminum Obat Secara Teratur  
Sesuai Anjuran Dokter

Monitoring Kadar Gula Secara  
Berkala

## HAL YANG DAPAT MENJEGAH DIABETES MELITUS



Mempertahankan  
berat badan ideal



Kelola Stress



Rutin Aktivitas Fisik



Hindari Merokok dan  
Konsumsi Alkohol



Cek Gula Darah  
Secara Teratur



Memakan Makanan  
Sehat



UNS  
UNIVERSITAS  
SEBELAS MARET

# APA ITU DIABETES ?



# APA ITU DIABETES ?

Suatu penyakit yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara terus menerus. Glukosa darah sering disebut **GULA DARAH**.

## TIPE DIABETES MELITUS (DM)

### DM TYPE 1

DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali

### DM TYPE 2

DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin

### DM GESTASIONAL

DM yang terjadi saat **KEHAMILAN**

### DM TIPE LAINNYA

DM yang disebabkan oleh pemakaian obat penyakit lain

## FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)

### 1. TIDAK BISA DIRUBAH

- Ada keluarga inti yang menderita DM
- Usia >40 tahun
- Kehamilan dengan gula darah tinggi
- Ibu dengan riwayat melahirkan bayi dengan berat badan bayi >4 kg



### 2. BISA DIRUBAH

- Merokok
- Obesitas  
IMT >23  
Lingkar perut laki-laki >90 cm  
Lingkar perut wanita >80 cm
- Kurang aktivitas olahraga
- Suka makanan tinggi kolesterol
- Stress dalam jangka waktu lama
- Penderita hipertensi (tekanan darah > 140/90 MmHg)



## GEJALA PENYAKIT DIABETES MELITUS



Mudah Lapar Mudah Lelah Sering Haus



Sering Kencing Luka Sulit Sembuh Penurunan Berat Badan



Pandangan Kabur Sering Kesemutan Mudah Mengantuk

## BAHAYA KOMPLIKASI DIABETES MELITUS



Kerusakan Ginjal Stroke Penyakit Jantung



Gangguan Mata Luka Sulit Sembuh

# KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN PATUH !



UNS  
UNIVERSITAS  
SEBELAS MARET



**p**

Periksa kesehatan rutin dan ikuti anjuran dokter

**a**

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

**t**

Tetap diet dengan gizi seimbang

**u**

Upayakan aktivitas fisik dengan aman

**h**

Hindari asap rokok dan alkohol



## LATIHAN FISIK UNTUK PASIEN HIPERTENSI



Yoga

Intensitas sedang



Jalan kaki

40 menit

3 - 4 kali / minggu

# APA ITU HYPERTENSI

ADD A FUN FACT HERE

# APA ITU HYPERTENSI ?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg

## FAKTOR RISIKO TERJADINYA

**TIDAK DAPAT DIRUBAH**



**DAPAT DIRUBAH**

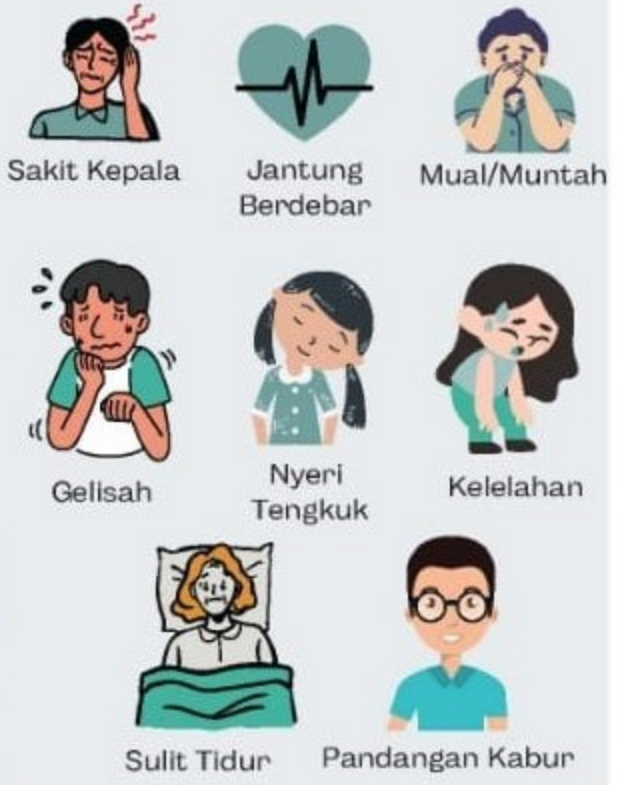
- KEGEMUKAN
- KONSUMSI ALKOHOL
- STRESS
- KURANG OLAHRAGA
- MEROKOK
- ADANYA KERUSAKAN GINJAL



Untuk menegakkan diagnosis hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu. Klasifikasi Hipertensi menurut International Society of Hypertension (ISH) tahun 2020

Kategori	TDS (mmHg)		TTD (mmHg)
Normal	< 130	dan	< 85
Pra – Hipertensi	130 – 139	atau	85 – 89
Hipertensi Tingkat 1	140 – 159	atau	90 – 99
Hipertensi Tingkat 2	$\geq 160$	atau	$\geq 100$

## GEJALA PENYAKIT HYPERTENSI



# BAHAYA KOMPLIKASI HYPERTENSI ?



Semakin tinggi tekanan darah maka semakin tinggi risiko komplikasi hipertensi