



DIABETES MELITUS

Suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula/glukosa darah yang melebihi nilai normal.

Nilai Normal

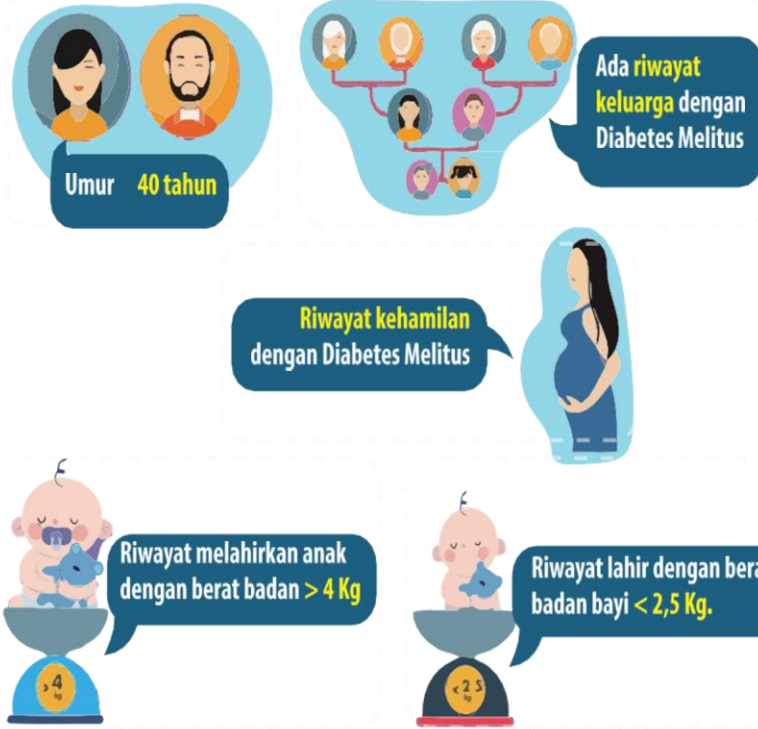
- Gula Darah Sewaktu (GDS) / tanpa puasa < 200 mg/dL
- Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dL

Diabetes disebabkan oleh kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas untuk menurunkan kadar gula darah

Kombinasi faktor genetik dan lingkungan berperan dalam memicu terjadinya Diabetes Melitus Type 2

FAKTOR RISIKO DIABETES MELITUS

FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DIUBAH



FAKTOR RISIKO DIABETES MELITUS

FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIUBAH

Berat Badan > 120% BB Idea atau IMT > 25 Kg/m²
IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah indeks sederhana dari berat badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Rumus Perhitungan IMT

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

Normal	: 18,5 - 25,0
Gemuk (overweight)	: > 25,0 - 27,0
Obesitas	: > 27,0

(Permenkes RI No. 43 Tahun 2014 tentang Pedoman Gigi Sreksbang)



Kurang aktivitas Fisik
 Jika < 150 menit/ minggu atau < 30 menit x 5 kali/minggu



Memiliki riwayat penyakit Kardiova skuler



Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah sistolik > 90 mmHg



Dislipidemia
 Kadar Lipid : HDL > 35 mg/dL dan atau Trigliserida 2250 mg/dL



Diet tidak seimbang tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat

TANDA DAN GEJALA DIABETES MELITUS

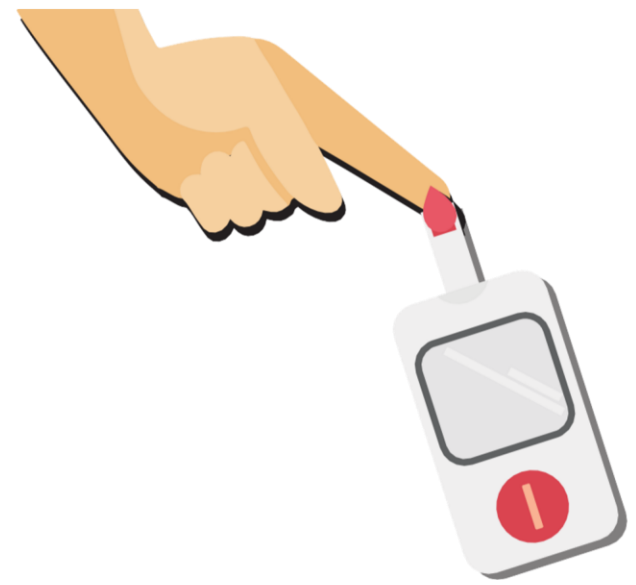
GEJALA UTAMA KLASIK



SEGERA!



1. Cek kesehatan Anda secara berkala di Posbindu PTM terdekat untuk mengetahui dan menjaga kondisi kesehatan Anda.
2. Hubungi PUSKESMAS atau pelayanan kesehatan terdekat jika Anda menemukan atau memiliki faktor risiko DIABETES MELITUS



GEJALA TAMBAHAN

 Berat Badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas	 Kesemutan	 Luka sulit sembuh
 Penglihatan kabur	 Cepat lelah	 Mudah Mengantuk

CERDIK

Cek Kesehatan Secara Rutin | **Enyahkan Asap Rokok** | **Rajin AKtivitas Fisik** | **Diet Seimbang** | **Istirahat Cukup** | **Kelola Stres**

KENALI FAKTOR RISIKO DIABETES TYPE-2 LEBIH DINI



006/LF/PKRS/RSSH/2022