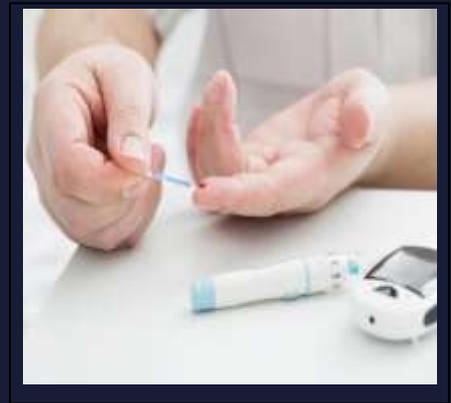


# DIABETES MELITUS PADA REMAJA



*Yulina Dwi Hastuty  
Yusrawati Hasibuan  
Betty Mangkuji*



**TAHUKAH ANDA  
TENTANG PENYAKIT  
DIABETES MELITUS  
ATAU BLASA DISEBUT  
KENCING MANIS?**





# APA ITU PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)



Ayo, Kita Kenali  
Penyakit Diabetes  
Melitus

Suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun. Sebutan Glukosa darah sering dikenal oleh masyarakat dengan gula darah.



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

**TERDAPAT BERAPA  
JENIS ATAU TIPE DARI  
DIABETES MELITUS ?**



# Jenis Diabetes Melitus

## DM TIPE 1 :

DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali.

## DM TIPE 2 :

DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin.

## DM GESTASIONAL

DM yang terjadi saat kehamilan

## DM TIPE LAINNYA

DM tipe lain yang disebabkan oleh pemakaian obat, penyakit lain-lain, dsb.

# **BAGAIMANA GEJALA UMUM DARI DIABETES MELITUS ?**



# GEJALA DIABETES TERDIRI DARI GEJALA UTAMA DAN GEJALA TAMBAHAN

## Gejala Tambahan

### Gejala Utama (klasik)



Sering Kencing  
(*Poliuri*)



Cepat Lapar  
(*Polifagia*)



Sering Haus  
(*Polidipsi*)



Berat badan  
menurun cepat  
tanpa penyebab  
yang jelas



Kesemutan



Gatal di daerah  
kemaluan wanita



Bisul yang  
hilang timbul



Penglihatan  
Kabur



Cepat lelah



Keputihan  
pada wanita



Luka  
sulit sembuh



Mudah  
mengantuk



Impotensi  
pada pria

# **BAGAIMANA GEJALA DIABETES MELITUS PADA REMAJA ?**



## 5 CIRI-CIRI DIABETES DI USIA MUDA



Kenali ciri ciri diabetes pada usia muda, diantaranya nya:

1. Lebih gampang haus sehingga sering buang air kecil dan juga gampang lapar/craving.
2. Berat badan naik tiba tiba kemudian beberapa bulannya turun signifikan juga tanpa ada perubahan pola makan atau aktivitas sama sekali.
3. Luka susah sembuh dan gampang sekali terkena infeksi di luka.
4. Pandangan terlihat kabur yang semakin parah dengan seiring berjalannya waktu.
5. Gula darah tinggi di atas 200 terutama setelah makan.

**MENGAPA ORANG  
BISA TERKENA  
DIABETES MELITUS ?**



Seseorang bisa menderita kencing manis karena beberapa penyebab, yaitu:

- Tidak melakukan pemeriksaan gula darah secara teratur.
- Nutrisi yang tidak seimbang.  
Pola makan nutrisi tidak seimbang cenderung meningkatkan gula darah diantaranya karbohidrat, lemak, dan makanan berkolesterol.
- Aktifitas fisik yang tidak seimbang.  
Ketika jam kerja selama 8 jam hanya didominasi oleh kegiatan duduk saja, maka otot tubuh tidak akan terlatih dengan baik. Terlebih lagi peredaran darah akan tersumbat karena darah tidak mengalir ketika kolesterol dan lemak jahat dalam darah tidak dikeluarkan melalui aktifitas fisik yang menghasilkan keringat.
- Mengonsumsi minuman yang disertakan Pemanis Buatan.  
Kadar glukosa berlebih dalam darah juga bisa disebabkan oleh pemanis buatan. Mengapa begitu? Karena pemanis sederhana tidak memerlukan waktu lama untuk diserap oleh tubuh, sedangkan pemanis buatan akan bertahan dalam darah dan merusak sistem kerja insulin.
- Cemilan tidak sehat.  
Apa yang kita konsumsi merupakan pilihan. Jika tidak pintar dalam memilih cemilan, seperti coklat atau es krim, maka glukosa dalam darah meningkat. Pilihlah dengan pintar cemilan yang menyehatkan bagi aliran darah dan tentu saja diri anda, seperti buah, sayur ataupun biji-bijian.

**BAGAIMANA CARA  
MENGETAHUI JIKA  
KITA TERKENA  
DIABETES MELITUS ?**



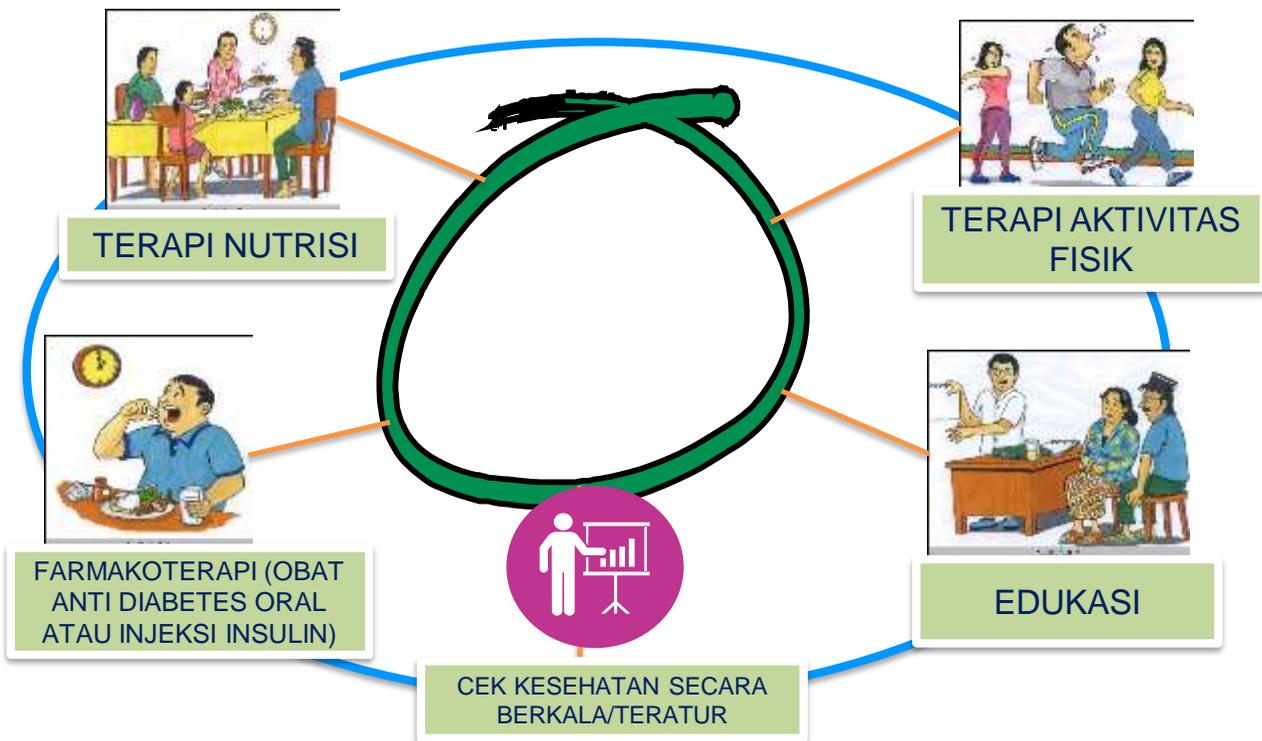
Jika ingin mengetahui apakah Anda terkena diabetes atau tidak, bisa dilihat dari tes gula darah. Bukan hanya satu tes yang bisa dilakukan akan tetapi beberapa tes bisa menentukan tingkat gula dalam darah Anda.



<b>PEMERIKSAAN</b>	<b>SAMPEL DARAH</b>	<b>DM</b>
Kadar glukosa darah sewaktu (mg/dL)	Plasma Vena	$\geq 200$
	Darah Kapiler	$\geq 200$
Kadar glukosa darah puasa (mg/dL)	Plasma vena	$\geq 126$
	Darah Kapiler	$\geq 100$

# **BAGAIMANA CARA PENANGGULANGAN DIABETES MELITUS ?**





# **BAGAIMANA NUTRISI/DIET UNTUK DIABETES MELITUS ?**



# DIET pada DIABETES MELLITUS

Bag.  
**1**

## Cara Pengaturan Makanan :

**1** Jumlah kalori ditentukan menurut umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan aktivitas

**2** Batasi penggunaan karbohidrat kompleks seperti :  
Nasi, lontong, roti, ketan, jagung, kentang, dll.  
Dikurangi jumlahnya dari kebiasaan sehari-hari



**3** Hindari penggunaan sumber karbohidrat sederhana / mudah diserap seperti:  
Gula pasir, gula jawa, sirup, selai, manisan, buah-buahan, susu kental manis, minuman botol ringan, dodol, es krim, kue-kue manis, bolu, tarcis, abon, dendeng, dan sarden



Image by Freepik



[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)



[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

**APA YANG HARUS  
DILAKUKAN AGAR  
TERHINDAR DARI  
KOMPLIKASI  
DIABETES MELITUS ?**



## APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR TERHINDAR DARI KOMPLIKASI DM ?

### B. Jenis :

Jenis makanan utama yang dikonsumsi dapat disesuaikan dengan Konsep Piring Makan Model T, yang terdiri dari :

#### KELOMPOK SAYURAN

(ketimun, labu siam, tomat, wortel, bayam, dll).



#### KARBOHIDRAT

(nasi, kentang, jagung, ubi, singkong, dll)



#### PROTEIN

(ikan, telur, tempe, tahu, kacang hijau, kacang merah, dll).



Pengolahan sayur, karbohidrat, protein **tidak menggunakan gula, garam dan lemak yang berlebih**



**MENGAPA REMAJA  
BISA TERKENA  
DIABETES MELITUS ?**



Gaya hidup di usia muda yang memicu terkena diabetes, antara lain:

1. Kerja atau nonton sambil minum minuman manis seperti soda, kopi/teh susu atau minuman kemasan lainnya dengan tambahan pemanis/perasa buatan.
2. Mengisi kebosanan dengan ngemil cemilan manis seperti kue, cupcake, roti, nastar, permen atau makanan dengan tambahan gula lainnya.
3. Berkumpul dengan teman/kerabat ditemani minuman dan makanan manis lagi.
4. Lebih menghabiskan waktu dalam 24 jam duduk atau tidur.
5. Jarang untuk melakukan olahraga secara rutin.
6. Lebih memilih naik lift atau eskalator daripada tangga untuk pindah ke 1-3 lantai.



**MAKANAN APA SAJA  
YANG HARUS DIHINDARI  
SAAT USIA MUDA JIKA  
INGIN TERHINDAR DARI  
DIABETES MELITUS ?**



## MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI SAAT USIA MUDA

**Makanan yang perlu dihindari biar *Gula Darah* gak tinggi**

- 1 Santan**  
Tinggi lemak jenuh
- 2 Gorengan**  
Tinggi lemak peroksida
- 3 Daging Merah**  
Tinggi protein & lemak (Diolah tubuh jadi gula)
- 4 Cemilan & minuman manis**  
Tinggi karbohidrat dan gula
- 5 Makanan kemasan**  
Tinggi toksin dari proses pengemasan & pengolahan



# **APA YANG HARUS DILAKUKAN JIKA INGIN HIDUP SEHAT ?**



Yang harus dilakukan adalah dengan cara Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta mengaplikasikan **CERDIK** yaitu

KEMENKES RI

# CERDIK



Cek Kesehatan Secara Rutin

Enyahkan Asap Rokok

Rajin Aktifitas Fisik

Diet Seimbang

Istirahat Cukup

Kelola Stress

[www.pptm.depkes.go.id](http://www.pptm.depkes.go.id) [f @p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)



# ***SEHAT DIMULAI DARI KITA***

**Mari Menuju Masa Muda Sehat Hari Tua Nikmat  
Dengan Perilaku CERDIK**

