



POSTER GERAKAN MASYARAKAT PEDULI KESEHATAN MENGENAL DIABETES

Dibiayai oleh
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jendral Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
sesuai dengan Kontrak Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat
Nomor: 045/L6/AK/ SP2/ PPM/ 2018, tanggal 26 Maret 2019



Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Booklet bagi kader kesehatan dalam perawatan keluarga dengan penyakit Diabetes.

Tujuan dari penulisan Booklet ini adalah untuk membantu kader kesehatan melalui pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam merawat anggota keluarga yang sakit serta mampu memahami pasien dengan penyakit Diabetes.

Saya mengucapkan terimakasih kepada Direktur Pengabdian Masyarakat, Stikes Aisyiyah SKA, Kepala Desa Jetis Kecamatan Sukoharjo, Kader Kesehatan dan seluruh masyarakat yang telah memberikan dukungan baik moril dan pendanaan dalam terwujudnya Booklet Gerakan masyarakat peduli kesehatan mengenai Diabetes.

Saya menyadari, Booklet Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mengenal Diabetes bagi kader kesehatan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan demi kesempurnaan Booklet ini.

Ketua PPDM

Maryatun, S.Kep., Ns, M.Kes

Sambutan

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan bimbinganNya, bahwa melalui PPDM (Program Pengembangan Desa Mitra) dalam hibah pengabdian masyarakat kementerian RISTEKDIKTI dapat membantu program pemerintah sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan bagi masyarakat.

Booklet **Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatn Mengenal Diabetes** ini bertujuan membantu kader kesehatan mengenalkan penyakit Diabetes kepada masyarakat. Semoga masyarakat bisa memahami tentang penyebab penyakit Diabetes dan tahu cara pencegahannya.

Saya sampaikan ucapan terimakasih kepada Kementerian RISTEKDIKTI dan masyarakat yang sudah terlibat dalam kegiatan PPDM dalam upaya meningkatkan pengetahuan kader kesehatan melalui POS Sejati (Posyandu Sehat Jasmani dan Jiواني).

Ketua PPDM

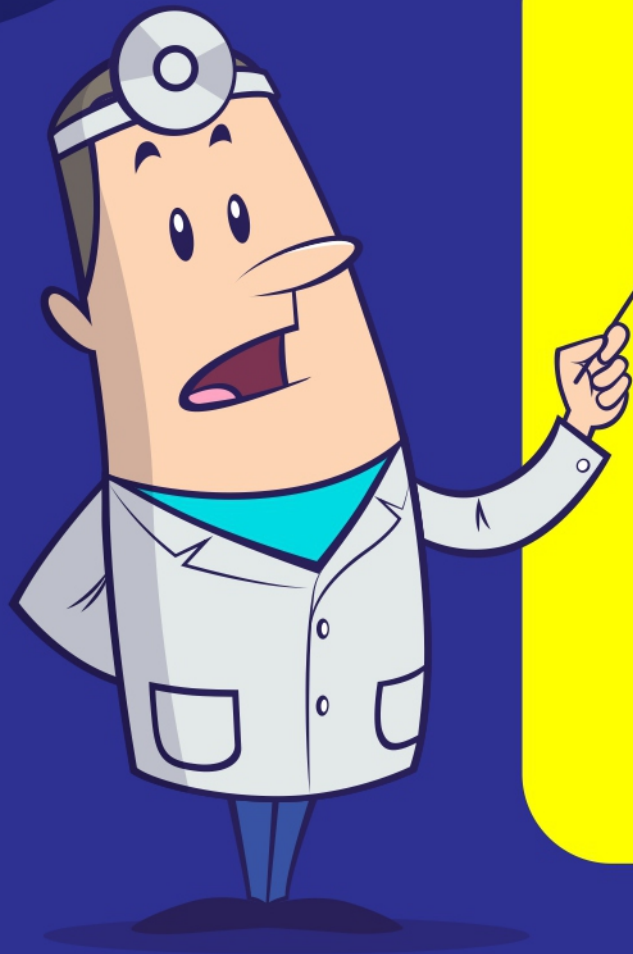
Maryatun, S.Kep., Ns, M.Kes

Penulis

Maryatun, A.,S.Kep.,Ns., M.Kes



Apakah Diabetes Mellitus /Kencing Manis itu?



Diabetes Mellitus adalah penyakit yang mempengaruhi gula darah, terjadi karena gula dalam darah terlalu tinggi sehingga tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan benar atau tidak sempurna.

Penyebab Diabetes



KEGEMUKAN



GAYA HIDUP

KETURUNAN



STRES



PENUAAN



1

TANDA-TANDA DIABETES



Cepat merasa
lapar dan haus



Mudah lelah
mengantuk



Berat badan
menurun



Mudah timbul
luka dan waktu
penyembuhan
lama



2

TANDA-TANDA DIABETES



Gairah SEX
menurun



Sering kencing
terutama di
malam hari



APA SAJA TIPE PENYAKIT DIABETES MELITUS (DM)?

Tipe 1

DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali

DM GESTASIONAL

DM yang terjadi saat kehamilan

Tipe 2

DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin

DM TIPE LAINNYA

DM yang disebabkan tipe lainnya yang disebabkan oleh obat, penyakit lain-lain, dst

Ayo Jaga Kesehatan

Diabetes Melitus Tipe 1

Apakah Dm Tipe 1?

Pada diabetes tipe 1 ini, tubuh benar-benar berhenti memproduksi insulin karena kerusakan sel pankreas yang memproduksi insulin oleh sistem kekebalan tubuh. Organ pankreasnya tidak memproduksi insulin lagi sehingga mereka harus menerima supply insulin dari luar tubuh secara rutin



Disebut juga **Diabetes Juveniie** karena biasanya didiagnosis pada orang dewasa muda atau anak-anak

Biasa juga disebut Diabetes Insulin - Dependent, Karena terapi insulin sangat penting untuk kelangsungan hidup dan pemeliharaan kesehatan penyandang

Mengapa bisa terkena DM?

Penyakit ini merupakan bawaan yang tidak bisa dicegah ataupun disembuhkan tetapi dapat dikendalikan



Diabetes Tipe 2

Ini adalah yang lebih umum
dari diabetes terhitung sekitar
90% dari kasus

Pada diabetes tipe 2
,pankreas tidak menghasilkan insulin
dalam jumlah yang memadai, atau
tubuh tidak mampu menggunakan
insulin yang tersedia dengan benar

Biasanya terjadi pada orang
dewasa dan lebih sering terjadi pada
orang dengan berat badan
berlebih atau obesitas



Diabetes tipe 2 ini
sebelumnya dikenal dengan
diabetes onset dewasa atau
diabetes tidak tergantung
insulin

Penatalaksanaan / pengobatan
sebagian besar dengan diet,
olahraga dan obat oral insulin
diberikan hanya jika kadar gula
darah tidak dapat dikontrol
oleh obat oral

Lebih dari 80% dari diabetes
tipe 2 dapat dicegah atau
ditunda dengan mengurangi faktor
resiko yang dapat menyebabkan
terjadinya diabetes dan
mengadopsi gaya hidup sehat

BAHAYA DM YANG TIDAK TERKONTROL

Komplikasi Akut (dalam waktu cepat) dan dapat berakhir dengan kematian

A. Hipoglikemia

Terjadi bila diabetes minum obat tablet atau menggunakan obat suntik (insulin) disertai mengkonsumsi makanan terlalu sedikit atau latihan fisik terlalu berat sehingga kadar glukosa darahnya turun terlalu rendah

Kadar
Glukosa darah
terlalu rendah
< 70 mg/dl

Mengonsumsi obat anti diabetes tidak sesuai petunjuk dokter

Respon diabetes terhadap obat anti diabetes berlebihan

Ayo

Kenali Penyakit
**Diabetes
Melitus**





Tips mengatasi **HIPOGLIKEMIA**

1



Mengonsumsi larutan
air gula atau makanan
tinggi gula seperti permen



Jika setelah 15 menit
keluhan hipoglikemia
masih tetap ada minum
kembali larutan air
gula atau makanan
tinggi gula

Larutan air gula dapat dibuat dengan
cara melarutkan 2 sdm gula pasir
ke dalam satu gelas air putih



Jika hasil pemeriksaan kadar glukosa
darah sudah mencapai normal, maka segera
mengonsumsi makanan utama atau selingan



Segera
berkonsultasi
dengan dokter



Bahaya DM yang tidak terkontrol

Komplikasi Kronis (dalam waktu lama)



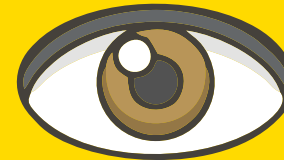
Penyakit Kardiovaskuler

(Penyakit Jantung pembuluh darah)



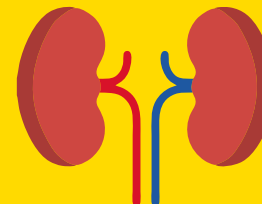
Neuro Diabetik

(gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki)



Retinopati Diabetik

(Gangguan mata penglihatan)



Nefropati Diabetik

(Gangguan Ginjal)



Mengapa orang dengan Diabetes harus berhati-hati dengan kaki mereka

1

Masalah kaki merupakan penyebab penting dari komplikasi pada individu dengan Diabetes

2

Sirkulasi darah di tungkai dan kaki dapat menjadi buruk dan menyebabkan

- Jaringan lunak di kaki rusak, sensasi rasa sakit berkurang sehingga kaki dapat terluka tanpa penderita menyadarinya
- Nutrisi ke jaringan kaki berkurang sehingga luka sulit sembuh



3

Pasien beresiko untuk terjadi masalah kaki lebih sering pada

- Usia lebih dari 40 tahun
- menggunakan beberapa bentuk tembakau (merokok atau tembakau kunyah)
- Mengalami penurunan sensasi dan aliran darah ke tulang dan telapak kaki
- cacat anatomis
- riwayat ulkus kaki
- Amputasi sebelumnya

4

Luka kecil yang tersembunyi di bawah kaki dapat cepat berkembang menjadi luka besar yang parah. Luka dan infeksi yang terlanjur parah dapat menyebabkan dilakukan amputasi

YANG RENTAN TERKENA DIABETES



**BAYI DENGAN
BB > 4 KG**



PEMALAS



KETURUNAN



KEGEMUKAN



USIA > 45 TH

CARA PENCEGAHAN



Makan teratur dan bergizi



Istirahat yang cukup



Olahraga teratur



Hindari Stres



Kurangi konsumsi gula



PENCEGAHAN KOMPLIKASI DIABETES



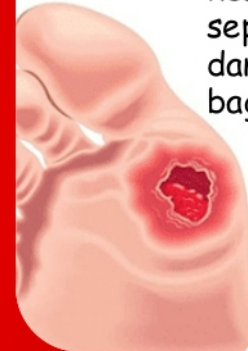
Makan makanan sehat
banyak mengkonsumsi
buah dan sayur



Periksa mata
secara teratur



Cek kadar
gula darah
dan check up



Waspada bila
kesemutan
seperti terbakar,
dan luka pada
bagian bawah kaki



Waspada Infeksi kulit
dan gangguan kulit



Minum obat teratur
sesuai aturan dokter



Beraktivitas
fisik secara
teratur





Mitos dan Fakta Diabetes

Fakta

Jika dibiarkan tak diperiksa, Diabetes dapat menyebabkan komplikasi serius dan menyebabkan kematian lebih cepat dari seharusnya
Ini adalah salah satu dari 8 penyakit utama yang menyebabkan kematian pada orang dewasa

Mitos

Diabetes
bukan masalah
besar

Menderita Diabetes mempebesar kemungkinan 2 kali lebih besar terkena serangan jantung Diabetes adalah penyebab utama kebutaan gagal ginjal, amputasi tungkal bawah dan beberapa akibat jangka panjang



Mitos dan Fakta Diabetes



Mitos

Penyandang diabetes tidak dapat mendonorkan darah



Fakta

Penyandang diabetes tetap dapat menjadi donor darah selama kadar gulanya terkendali

Mitos

Perempuan penyandang diabetes sebaiknya tidak hamil

Fakta

Dengan kontrol atau pengendalian gula darah yang baik, Perempuan penyandang diabetes tetap dapat mengandung dan melahirkan bayi yang sehat



mitos dan fakta Diabetes

Benarkah
Mitos
penyandang DM
boleh makan
buah sebanyak
-banyaknya?



Faktanya

Buah adalah makanan
sehat yang mengandung
serat vitamin, dan
mineral.

Tapi buah juga
mengandung
karbohidrat, sehingga
konsumsinya harus
diatur sesuai dengan
anjuan



mitos dan fakta Diabetes

Benarkah **Mitos**
Bahwa diabetes itu
penyakit orang tua?

Benarkah **Mitos**
Jika orangtua saya mengalami
diabetes, saya pasti akan
terkena diabetes melitus

Faktanya
Diabetes tidak
mengenal usia

Faktanya

Memang ada faktor genetik pada penyakit diabetes namun masih banyak faktor lain yang berperan. Khususnya gaya hidup seseorang. Jika seseorang menjaga dengan baik gaya hidupnya (pola makan dan aktivitas fisik) maka belum tentu mengalami diabetes



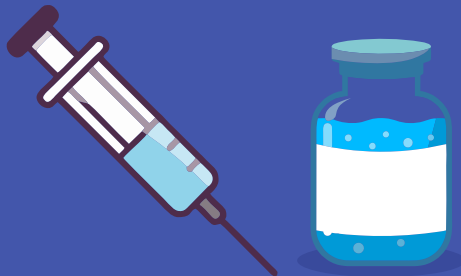


Mitos dan Fakta Diabetes



Mitos

Penggunaan insulin saat hamil akan memberi dampak buruk pada bayi



Faktanya

Insulin tidak memberi dampak buruk pada bayi malah kadar gula yang tinggi yang bisa memberi dampak buruk pada bayi

Hanya sedikit sekali insulin yang memasuki plasenta (dibanding tablet oral) sehingga aman digunakan untuk mengendalikan kadar glukosa dalam darah selamakeha milan. Karena pola makan dan olahraga saja tidak cukup





Mitos dan Fakta Diabetes

Mitos

Penyandang diabetes tidak dapat makan permen atau coklat



Faktanya

Dengan diet tepat dan olahraga penyandang diabetes dapat makan makanan manis seperti permen, es krim, ataupun kue-kue

Kuncinya adalah

Porsi kecil, dan hanya makan jika ada acara istimewa





Apa Yang Harus Dilakukan Aga Terhindar dari **Komplikasi**

Melakukan latihan fisik secara teratur & tepat
dengan prinsip **BTT**

Latihan fisik dengan prinsip baik dan benar yaitu



1

Sebelum berlatih melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah dan jika hasilnya <70 mg/dl maka tidak boleh berlatih dan >250 mg/dl latihan fisik diitunda



2

Tidak melakukan latihan fisik sebelum sarapan



3

Latihan fisik sebaiknya 1 jam setelah makan



4

Apabila menggunakan insulin mak tidak boleh disuntikkan pada bagian tubuh yang bergerak lebih banyak



5

Latihan fisik dengan pakaian yang sesuai dan lengkap seperti menggunakan alas kaki yang nyaman



6

Melakukan latihan fisik pada tempat yang aman seperti tempat berpijak yang rata dan tidak berbatu-batu



6

Latihan fisik terdiri dari Pemanasan (10 menit)
Latihan ini (30 menit)
Pendinginan (10 menit)

DAFTAR PUSTAKA

- Betteng, R., Pangemanan, D. and Mayulu, N. (2014) 'Analisis faktor resiko penyebab terjadinya dm tipe 2 pada wanita usia produktif di Puskesmas Wawonasa', Jurnal e-Biomedik (eBM), 2(2).
- Carver, M. L. and O'Malley, M. (2015) 'Progressive muscle relaxation to decrease anxiety in clinical simulations', Teaching and Learning in Nursing. Organization for Associate Degree Nursing, 10(2), pp. 57–62. doi: 10.1016/j.teln.2015.01.002.
- Guyton & Hall (2007). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Alih bahasa oleh Irawati, Jakarta : EGC.
- Kemenkes RI (2014) 'Situasi dan Analisis Diabetes', Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, p. 2. doi: 24427659
- Kim, H. sil and Kim, E. J. (2018) 'Effects of Relaxation Therapy on Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis', Archives of Psychiatric Nursing. Elsevier, 32(2), pp. 278–284. doi: 10.1016/j.apnu.2017.11.015.
- Manurung, N. (2018) 'Keperawatan Medikal Bedah', in Keperawatan Medikal Bedah. 1st edn. Jakarta: Trans Indo Media
- Sari, N, R (2012). Diabetes Meliltus (Dilengkapi Dengan Senam DM) (hlm. 8-87). Yogyakarta : Nuha Medika