

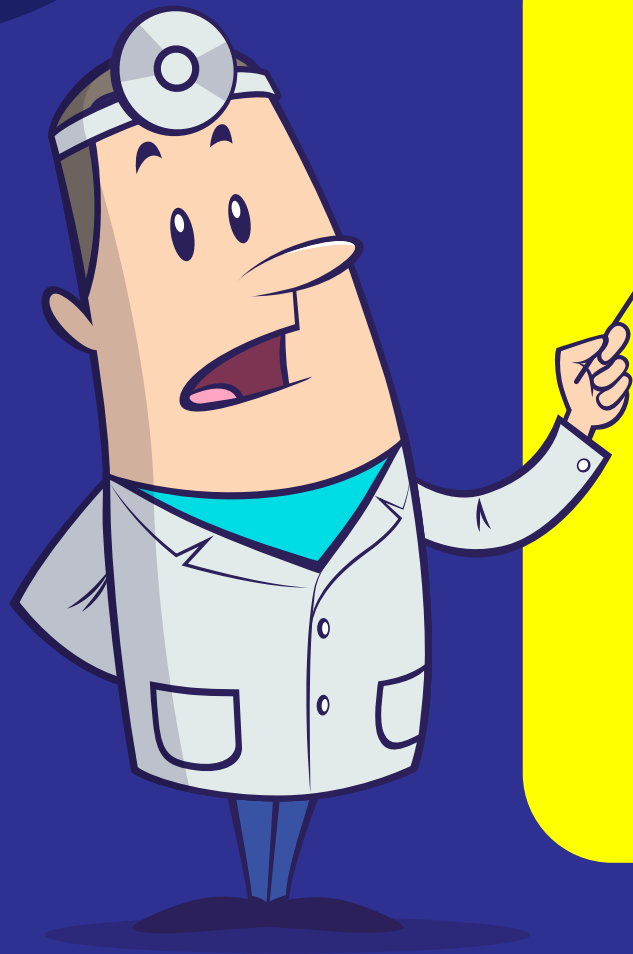


POSTER GERAKAN MASYARAKAT PEDULI KESEHATAN MENGENAL DIABETES

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



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



PENYAKIT

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



YANG RENTAN TERKENA DIABETES



CARA PENCEGAHAN



Makan teratur dan bergizi



Hindari Stres



Istirahat yang cukup



Olahraga teratur



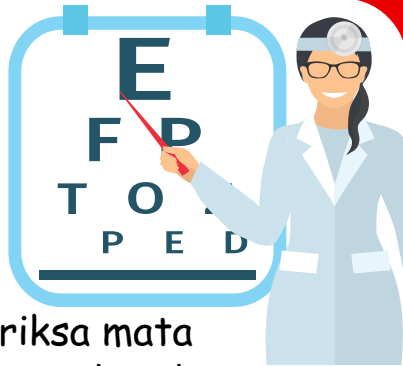
Kurangi konsumsi gula



PENCEGAHAN KOMPLIKASI DIABETES



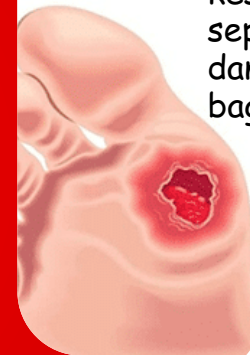
Makan makanan sehat
banyak mengkonsumsi
buah dan sayur



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



KETERANGAN POSTER

- Dimodifikasi dari poster Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Gambar dimodifikasi dari www.freepik.com