**STRUKTUR WEBSITE EDUKASI DIABETES MELLITUS**

**Fitur 1: Pusat Informasi Diabetes Mellitus (EduCenter Diabetes)**

**A. Pengertian Diabetes Mellitus**

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat gangguan produksi atau kerja hormon insulin. Insulin berfungsi mengatur kadar gula darah agar tetap normal. Bila tubuh tidak memproduksi insulin dengan cukup (DM tipe 1) atau tidak merespons insulin dengan baik (DM tipe 2), maka kadar gula darah akan meningkat dan menimbulkan berbagai komplikasi.

**B. Jenis-Jenis Diabetes Mellitus**

1. **Diabetes Mellitus Tipe 1**

Terjadi karena sistem kekebalan tubuh menyerang sel beta pankreas yang memproduksi insulin. Umumnya terjadi pada usia muda dan membutuhkan terapi insulin seumur hidup.

1. **Diabetes Mellitus Tipe 2**

Terjadi karena resistensi insulin, di mana tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Jenis ini paling banyak terjadi pada orang dewasa dan berhubungan erat dengan gaya hidup tidak sehat.

1. **Diabetes Gestasional**

Terjadi pada wanita selama masa kehamilan dan biasanya hilang setelah melahirkan. Namun, dapat meningkatkan risiko terjadinya DM tipe 2 di kemudian hari.

**C. Faktor Risiko**

* Riwayat keluarga penderita diabetes
* Berat badan berlebih atau obesitas
* Pola makan tinggi gula, lemak jenuh, dan rendah serat
* Kurang aktivitas fisik
* Usia di atas 40 tahun
* Riwayat tekanan darah tinggi atau kolesterol tinggi
* Riwayat diabetes gestasional

**D. Gejala Umum Diabetes**

* Sering buang air kecil (poliuria)
* Sering haus (polidipsia)
* Sering lapar (polifagia)
* Berat badan menurun tanpa sebab jelas
* Luka sulit sembuh
* Penglihatan kabur
* Mudah lelah
* Infeksi kulit berulang

**E. Pemeriksaan dan Diagnosis**

Pemeriksaan dilakukan melalui uji laboratorium darah, di antaranya:

* **Gula darah puasa (GDP):** ≥126 mg/dL menunjukkan kemungkinan diabetes
* **Gula darah 2 jam setelah makan (GD2PP):** ≥200 mg/dL
* **HbA1c:** ≥6,5% menunjukkan kontrol gula darah jangka panjang yang buruk

**F. Pencegahan Diabetes**

1. **Pola makan sehat:**
   * Batasi konsumsi gula tambahan maksimal 4 sdt/hari
   * Pilih karbohidrat kompleks seperti nasi merah, oatmeal, atau roti gandum
   * Konsumsi sayur dan buah tinggi serat
   * Batasi makanan berlemak jenuh dan gorengan
2. **Aktivitas fisik teratur:**
   * Lakukan olahraga minimal 30 menit setiap hari seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang.
3. **Hindari rokok dan alkohol:**
   * Keduanya dapat memperburuk resistensi insulin dan mempercepat komplikasi.
4. **Pemeriksaan rutin:**
   * Cek kadar gula darah secara berkala terutama bagi yang memiliki faktor risiko.

**G. Komplikasi Diabetes**

Jika tidak dikontrol, diabetes dapat menyebabkan komplikasi serius seperti:

* Penyakit jantung dan stroke
* Gagal ginjal (nefropati diabetik)
* Gangguan penglihatan (retinopati)
* Kerusakan saraf (neuropati)
* Luka kaki diabetik
* Risiko amputasi

**H. Kesimpulan**

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang dapat dikendalikan dengan gaya hidup sehat, deteksi dini, dan pengobatan yang tepat. Edukasi dan kesadaran diri menjadi langkah utama dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes.

**Fitur 2: Kuis Pengetahuan Singkat**

**Judul: Cek Pemahamanmu Tentang Diabetes**

**Petunjuk:**  
Jawab setiap pertanyaan dengan memilih salah satu jawaban yang benar.

**Daftar Pertanyaan dan Jawaban (ini opsi aja, nati semisal kebanyakan boleh ambil 5 aja)**

1. **Apa penyebab utama meningkatnya kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus?**
   1. Kekurangan vitamin C
   2. Gangguan produksi atau kerja insulin
   3. Kekurangan zat besi

**Jawaban: b**

1. **Diabetes Mellitus tipe 2 paling sering disebabkan oleh faktor:**
   1. Kekurangan insulin sejak lahir
   2. Gaya hidup tidak sehat dan obesitas
   3. Kekurangan tidur

**Jawaban: b**

1. **Berikut ini adalah gejala umum dari diabetes, kecuali:**
   1. Sering haus
   2. Berat badan turun tanpa sebab
   3. Nafsu makan menurun drastic

**Jawaban: c**

1. **Pola makan yang baik untuk mencegah diabetes adalah:**
   1. Tinggi gula dan lemak
   2. Seimbang dan tinggi serat
   3. Rendah air dan tinggi garam

**Jawaban: b**

1. **Kadar gula darah puasa yang menunjukkan diabetes adalah:**
   1. ≥126 mg/dL
   2. ≤80 mg/dL
   3. 90–100 mg/dL

**Jawaban: a**

1. **Salah satu komplikasi serius dari diabetes adalah:**
   1. Gangguan pernapasan
   2. Kerusakan saraf dan ginjal
   3. Penyakit kulit ringan

**Jawaban: b**

1. **Kebiasaan berikut yang dapat meningkatkan risiko diabetes adalah:**
   1. Olahraga teratur
   2. Sering mengonsumsi makanan cepat saji
   3. Mengatur pola makan seimbang
   4. **Jawaban: b**
2. **Manakah makanan yang sebaiknya dihindari penderita diabetes?**
   1. Sayur rebus
   2. Nasi merah
   3. Donat manis

**Jawaban: c**

1. **Kadar HbA1c 6,5% menunjukkan bahwa:**
   1. Gula darah masih normal
   2. Ada risiko prediabetes
   3. Terjadi diabetes yang perlu dikontrol

**Jawaban: c**

1. **Langkah pencegahan diabetes yang paling efektif adalah:**
   1. Menghindari buah-buahan
   2. Menjaga berat badan ideal dan pola makan sehat
   3. Tidak makan nasi sama sekali

**Jawaban: b**

**Skor Penilaian**

* 9–10 jawaban benar: Sangat baik, kamu paham tentang diabetes.
* 6–8 jawaban benar: Cukup baik, tingkatkan pengetahuanmu.
* 3–5 jawaban benar: Perlu belajar lagi mengenai gaya hidup sehat.
* <3 jawaban benar: Sebaiknya pelajari kembali informasi dasar tentang diabetes.

**Fitur 3: Pilihan Menu Sehat & Konsultasi Lanjutan**

**A. Contoh Menu Sederhana yang Baik untuk Penderita atau Pencegahan Diabetes (nanti ditambah gambar contoh makanannya)**

**1. Sarapan**

* Oatmeal dengan potongan apel dan sedikit madu
* Telur rebus dan roti gandum panggang
* Segelas susu rendah lemak tanpa gula

**2. Makan Siang**

* Nasi merah
* Ikan panggang atau ayam tanpa kulit
* Tumis sayur (buncis, wortel, brokoli)
* Air putih

**3. Camilan Sore**

* Buah segar rendah gula (apel, pir, pepaya)
* Kacang almond

**4. Makan Malam**

* Sup sayur bening dengan tahu atau tempe
* Ubi rebus
* Air putih

**Catatan:**  
Hindari makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan karbohidrat olahan. Perhatikan porsi makan dan waktu makan teratur.

**B. Tombol Konsultasi Lebih Lanjut**

**Teks Tampilan:**

Punya pertanyaan lebih lanjut seputar diabetes?

Klik tombol di bawah untuk konsultasi lebih lanjut.

**Tombol:**

[Hubungi Kami]

Wa: 083152140913

email: [ichazhd866@gmail.com](mailto:ichazhd866@gmail.com)