***DIABETALK***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CATATAN KESEHATAN** | **Data** | **Nilai normal** |
| * Komsumsi air | * Rekomendasi cairan pasien DM * 30-40 ml / kg BB * Jenis kelamin : * **Perempuan 30ml/kgBB** * **Laki-laki 40ml/kgBB**   Contoh :   * Perempuan,BB 56kg   Kebutuhan cairan :   * 30ml x 56kg = 1680 ml/ 240ml (1gls) * 7 gelas/ hari |
| * Langkah kaki min.5000/hari | * Durasi : 30 menit -1jam * Frekuensi : min. 5x/minggu * Langkah harian : 7000-10.000/ hari * Rumus kalori yang terbakar saat berjalan kaki * Kalori yang terbakar = (MET x BB dlm kg x durasi jam ) * MET (metabolic equivalent of task) * Berjalan santai Berjalan santai (3-4 km/jam): sekitar 3.5 MET * **Berjalan dengan kecepatan sedang (4-5 km/jam): sekitar 4.0 MET** * Berjalan cepat (5-6 km/jam): sekitar 5.0 MET * Contoh : * Berat Badan: 70 kg * Durasi: 0.5 jam * MET: 4.0 (berjalan dengan kecepatan sedang) * Kalori = (4.0MET x 70kg x 0.5 jam) = 140 kalori |
| * Gula darah | * Kadar Gula Darah Normal dan DM * **Kadar Gula Darah Puasa:** * Normal : 70-99 mg/dL * Pra-diabetes : 100-125 mg/dL * **Diabetes : 126 mg/dL dan lebih (dari dua pengukuran terpisah)** * **Kadar Gula Darah Setelah Makan (2 jam setelah makan):** * Normal: Kurang dari 140 mg/dL * Pra-diabetes: 140-199 mg/dL * Diabetes: 200 mg/dL dan lebih * **Kadar Gula Darah Acak:** * Untuk diagnosis diabetes, kadar gula darah acak **di atas 200 mg/dL** dapat mengindikasikan DM, terutama jika disertai gejala seperti sering haus, sering buang air kecil, dan kelelahan. |
| * Kadar HbAc1 | * Kadar HbA1c untuk Penderita DM Tipe 2 * Normal: Di bawah 5.7% * Pra-diabetes: 5.7% - 6.4% * Diabetes: 6.5% dan lebih (diagnosis diabetes)   **Rumus Menghitung HbA1c**  ​   * **HbAc1(%) = *average blood glucose* (mg/dl) + 46,7 / 28,7**   Langkah-langkah Menghitung   1. **Dapatkan Rata-rata Kadar Gula Darah**: Hitung rata-rata kadar gula darah harian Anda dalam mg/dL. 2. **Gunakan Rumus**: Masukkan angka tersebut ke dalam rumus di atas untuk mendapatkan estimasi kadar HbA1c.   **Contoh Perhitungan**  Misalnya, jika rata-rata kadar gula darah Anda adalah 150 mg/dL:  HbA1c=150+46.7/28.7≈6.84% |
| * Hasil lab lainnya | 1. Tekanan darah  * Normal: < 120/80 mmHg * Pra-hipertensi: 120-139/80-89 mmHg * **Hipertensi**: ≥ 140/90 mmHg   Interpretasi:   * Hipertensi merupakan kondisi umum pada pasien DM tipe 2 dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular, seperti serangan jantung dan stroke. * Kolesterol  1. Kolesterol Total:  * Normal: < 200 mg/dL * Borderline High: 200-239 mg/dL * High: ≥ 240 mg/dL  1. LDL (Kolesterol Jahat):  * Optimal: < 100 mg/dL * Near Optimal: 100-129 mg/dL * Borderline High: 130-159 mg/dL * High: 160-189 mg/dL * Very High: ≥ 190 mg/dL   HDL (Kolesterol Baik):   * Normal: * Pria > 40 mg/dL * Wanita > 50 mg/dL   Interpretasi:  Kolesterol Tinggi (terutama LDL) dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke pada pasien DM.   1. Fungsi ginjal :  * **Kreatinin**:   1. Normal: 0.6-1.2 mg/dL   2. **Urea Darah (BUN)**:   3. Normal: 7-20 mg/dL * **Rasio Albumin/Kreatinin (ACR)**:   + 1. Normal: < 30 mg/g; 30-300 mg/g menunjukkan mikroalbuminuria;   > 300 mg/g menunjukkan makroalbuminuria.  **Interpretasi:**   * **Kreatinin Tinggi** dan **Urea Darah Tinggi** menunjukkan adanya gangguan fungsi ginjal. * **Mikroalbuminuria** dapat menjadi tanda awal penyakit ginjal diabetik, yang umum terjadi pada pasien DM tipe 2 dan dapat berkembang menjadi gagal ginjal jika tidak ditangani. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CATATAN KESEHATAN** | Cari makanan | Data Bahan Makanan dari TKPI/ 100gr |
| Kalori harian | * + 1. Rumus Mifflin-St Jeor untuk menghitung BMR: * **Pria**: BMR=10×berat (kg)+6.25×tinggi (cm)−5×usia (tahun)+5 * **Wanita**: BMR=10×berat (kg)+6.25×tinggi (cm)−5×usia (tahun)−161   + 1. TDEE diukur dengan mengalikan BMR dengan faktor aktivitas: * Tidak aktif: BMR ×1.2 * Aktivitas ringan: BMR ×1.375 * **Aktivitas sedang**: BMR ×1.55 * Aktivitas berat: BMR ×1.725   + 1. Sesuaikan Kebutuhan Kalori   Perkeni merekomendasikan pengurangan kalori untuk penurunan berat badan. Biasanya, pengurangan 500 kalori per hari dari TDEE dapat membantu menurunkan berat badan sekitar 0.5 kg per minggu.  Contoh Perhitungan  Misalkan:   * Pria, berat 80 kg, tinggi 170 cm, usia 45 tahun, dengan aktivitas sedang.  1. Hitung BMR: BMR=10×80+6.25×170−5×45+5=1,745 kkal 2. Hitung TDEE:   TDEE  = 1,745×1.55  =2,710 kkal   1. Pengurangan Kalori untuk Penurunan Berat Badan:   KebutuhanKalori = 2,710−500 = 2,210 kkal |
| Riwayat asupan harian | Total makanan yang diinput responden ke aplikasi  contoh :  Makan pagi : nasi (175kkal )+ayam goreng 1ptg (210kkal)+ tempe bacem 2ptg (110kkal)  = total 495kkal |
| Rekomendasi aktivitas (aktivitas harianku ) | 1. Berikut adalah nilai MET untuk beberapa aktivitas rumah tangga:  * Menyapu: 3.0 MET * Mengepel: 3.5 MET * Berkebun: 4.0 MET * Memasak: 2.5 MET * Mengatur Ruang: 3.5 MET * Bermain dengan Anak/Hewan: 3.0 MET * Naik Turun Tangga: 8.0 MET  1. Mengecat/Dekorasi: 3.5 MET **Hitung Durasi Aktivitas**: Tentukan berapa lama Anda melakukan aktivitas tersebut dalam jam. 2. **Gunakan Rumus Kalori yang Terbakar**: Kalori yang terbakar = (MET x BB dlm kg x durasi jam ) |