**MATERI ARTIKEL**

1. ARTIKEL DIABETES MELLITUS
2. Pengertian

Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah penyakit yang terjadi ketika kadar gula dalam darah terlalu tinggi karena tubuh tidak bisa menghasilkan cukup insulin atau tidak bisa menggunakannya dengan baik. Akibatnya, gula tidak dapat masuk ke dalam sel untuk digunakan sebagai energi, sehingga dapat merusak berbagai organ dan jaringan tubuh.

1. Penyebab
2. Usia  
   Risiko terkena diabetes meningkat seiring bertambahnya usia, terutama setelah usia 45 tahun, karena aktivitas fisik berkurang dan berat badan cenderung naik.
3. Kurang Gerak  
   Jarang berolahraga membuat tubuh sulit mengontrol gula darah dan berat badan, sehingga risiko diabetes jadi lebih tinggi.
4. Kelebihan Berat Badan (Obesitas)  
   Lemak tubuh yang berlebihan bisa mengganggu cara kerja insulin dalam mengatur gula darah.
5. Pola Makan Tidak Sehat  
   Makan tidak teratur, terlalu banyak makanan manis atau berlemak, bisa merusak kerja pankreas dan menyebabkan gula darah tidak stabil.
6. Stres  
   Stres berlebihan membuat tubuh bekerja lebih keras dan bisa merusak pankreas, organ yang menghasilkan insulin.
7. Tanda dan gejala

Menurut Firani et al., (2023) tanda dan gejala diabetes mellitus antara lain:

1. Polidipsia (minum berlebihan)
2. Poliuria (buang air kecil sering atau banyak)
3. Polifagia (makan terlalu banyak)
4. Kelemahan fisik yang umum
5. Penurunan berat badan
6. Cepat lelah, tidak ada tenaga
7. Kesemutan
8. Mata kabur
9. Gatal di vulva pada wanita
10. Disfungsi ereksi pada lelaki
11. Komplikasi

Berbagai masalah komplikasi yang dapat timbul pada diabetes mellitus tipe 2 menurut, Farmaki et al., (2021) sebagai berikut :

1. Komplikasi akut

* Ketoasidosis diabetik dan koma diabetic
* Hipoglikemia
* Hiperglikemia

1. Komplikasi kronis

* Makroangiopati
* Retinopati diabetik: Penyakit ini menyebabkan penurunan penglihatan yang serius, terutama karena kerusakan pada pembuluh mata
* Nefropati diabetik: yang dapat mengakibatkan gagal ginjal.
* Neuropati diabetik: Terjadi dengan gangguan sensorik, atrofi otot, kesulitan berjalan, cedera dengan pembentukan luka, dan nyeri hebat di ekstremitas bawah. Neuropati diabetik juga menyebabkan takikardia, hipotensi ortostatik, inkontinensia urin, gangguan pencernaan, mual, diare, dan/atau sembelit.
* Kerentanan terhadap infeksi, miopati, osteoporosis, artropati dan kerusakan hati
* Kaki penderita diabetes: pada penderita diabetes di daerah lutut dan di bawahnya dan berhubungan dengan nyeri, gangguan sensorik, kulit kering, timbulnya kapalan, luka dan bisul, sering kali rumit oleh infeksi lokal yang parah dan mengarah pada timbulnya gangren dengan amputasi jari.

1. Pengobatan

Tujuan utama dari pengobatan diabetes adalah menyeimbangkan fungsi insulin dan kadar glukosa dalam darah guna mengurangi risiko komplikasi yang disebabkan oleh diabetes mellitus. Terdapat dua pendekatan dalam mengelola diabetes mellitus, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis.

1. Terapi farmakologis

Terapi obat meliputi obat yang diminum dan yang disuntik. Untuk jenis suntikan yaitu insulin, tujuan dari terapi insulin adalah untuk menjaga kadar gula darah tetap normal atau mendekati normal (Damayanti, 2022).

1. Terapi non – farmakologis

* Mengelola pola makan
* Aktivitas fisik
* Monitor Glukosa Darah Mandiri (PGDM)
* Pengetahuan tentang Diabetes mellitus, Pencegahan dan Perawatan diri
* Manajemen Stress (Pranata & Munawaroh, 2020)

1. Pencegahan

Pencegahan suatu penyakit dapat didasari oleh perilaku seseorang. Salah satu perilaku untuk pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus adalah dengan penerapan perilaku gaya hidup sehat, seperti:

1. Rutin cek kesehatan
2. Rajin melakukan aktivitas fisik
3. Diet seimbang
4. Istirahat yang cukup
5. Kelola stress
6. ARTIKEL KADAR GULA DARAH

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pemeriksaan | Normal | Pre-Diabetes | Diabetes |
| HbA1c | <5,7 mg/dL | 5,7 – 6,4 mg/dL | >6,5 mg/dL |
| Kadar Gula Darah Puasa | <100 mg/dL | 100 – 125 mg/dL | >126 mg/dL |
| Kadar Gula Darah 2 Jam PP | <140 mg/dL | 140 – 179 mg/dL | >180 mg/dL |
| Kadar Gula Darah Sewaktu | <200 mg/dL | - | >200 mg/dL |