

DIABETES

Mengetahui & Cegah



HALLO
PERAWAT



PINTAR KESEHATAN

GULAHA CARE

PENGANTAR

A background image of a flower, possibly a gerbera, with a text box overlay. The text box is a rectangle with a thin blue border, containing the word 'EDUKASI' in bold black capital letters.

EDUKASI

HALLO PERAWAT GULAHA CARE

Ebook ini merupakan media dalam menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat sebagai usaha mencegah dan mengurangi risiko masalah kesehatan sehari-hari secara mandiri. Bagian ini khususnya penyakit tidak menular (PTM)

MENGETAHUI DAN CEGAH DIABETES

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah
memberikan

Kesempatan untuk terus berkarya

Kepada semua civitas dan pemimpin yang telah
mendukung secara materiil dan moral untuk
perkembangan kualitas professional Keperawatan

Khusus di persembahkan ebook ini spesial untuk
Individu, Keluarga, Kelompok, Masyarakat dan
Mahasiswa untuk menambah wawasan dan
memotivasi kita semua untuk selalu menjaga
Kesehatan dan kebugaran, semoga sehat selalu

Salam Sayang

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Ucapan Terima Kasih	2
Pengertian Diabetes	4
Tipe-tipe Diabetes	5
Pencegahan	6
Pemanfaatan Herbal	10
Terapi Komplementer Keperawatan	14
Penutup	15

PENGERTIAN

Diabetes Melitus (DM), disebut juga sebagai penyakit gula dan saat ini menjadi penyakit terbanyak dimasyarakat



Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf.

Pemahaman tentang masalah ini diharapkan dapat mencegah, mengatasi keadaan tubuh.

Diabetes Tipe 1:

Kondisi tubuh memerlukan masukan insulin dari luar. karena sel-sel pembentuk insulin telah mengalami kerusakan atau kekurangan. Diabetes tipe ini biasanya disebabkan juga oleh faktor keturunan.

Diabetes Tipe 2:

Paling banyak saat ini, tubuh tidak menggunakan insulin dengan baik. Secara umum disebabkan karena pola hidup individu. Pola makan, berat badan lebih dapat beresiko terkena diabetes.

Diabetes Tipe Gestasional:

Dapat Terjadi pada wanita hamil sebelumnya tidak memiliki riwayat diabetes.

PENCEGAHAN (1)

Mencegah lebih baik dan murah sebelum menjadi penyakit yang lebih parah lagi;

Menurunkan Berat Badan: Jika Anda kelebihan berat badan, menurunkan beberapa kilogram ke berat ideal dapat membantu mengurangi risiko diabetes.

Konsumsi Makanan Bergizi: Fokus pada makanan kaya serat, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian. Makanan ini membantu mengatur kadar gula darah dan menjaga kenyang lebih lama.

Batasi Gula dan Karbohidrat: Kurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula dan karbohidrat olahan, seperti soda, kue, dan roti putih.



PENCEGAHAN (2)

Mencegah lebih baik dan murah sebelum menjadi penyakit yang lebih parah lagi.

Aktivitas Fisik: Lakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti berjalan kaki, berlari, berenang, atau bersepeda, setidaknya 150 menit per minggu.

Pemeriksaan Kesehatan Berkala: Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, termasuk tes kadar gula darah, terutama jika Anda memiliki faktor risiko diabetes.

Hentikan Merokok dan minuman Alkohol: Merokok dapat meningkatkan risiko diabetes dan komplikasi terkait.



PENCEGAHAN (3)

Mencegah lebih baik dan murah sebelum menjadi penyakit yang lebih parah lagi.

Teknik Relaksasi: Latihan teknik manajemen stres seperti meditasi, yoga, atau teknik pernapasan dapat membantu mengelola stres dan mendukung kesehatan keseluruhan.

Tidur yang Cukup: Pastikan tidur yang cukup dan berkualitas, karena kurang tidur dapat mempengaruhi kadar gula darah dan metabolisme.



PENCEGAHAN (4)

Mencegah lebih baik dan murah sebelum menjadi penyakit yang lebih parah lagi.

Edukasi: Memahami faktor risiko dan tanda-tanda diabetes dapat membantu Anda mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.

Sosialisasi: Berbicara dengan tim Kesehatan tentang cara terbaik untuk mencegah diabetes dan mendapatkan dukungan yang diperlukan.



PEMANFAATAN HERBAL

Jahe: Dikenal karena sifat anti-inflamasi dan antioksidannya. Jahe dapat membantu mengatur kadar gula darah dan meningkatkan kesehatan metabolik secara umum.

Cengkeh: Mengandung senyawa yang dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula darah.

Kayu Manis: Beberapa studi menunjukkan bahwa kayu manis dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas insulin.



PEMANFAATAN SAYUR DAN BUAH

Sayuran seperti brokoli, kembang kol, bayam, dan kale rendah karbohidrat dan kaya serat, vitamin, serta mineral. Mereka membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil dan memberikan nutrisi yang penting.

Buah-buahan seperti beri (strawberry, blueberry), apel, dan jeruk memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dan dapat dimasukkan dalam diet diabetes. Namun, porsi tetap harus diperhatikan.



PEMANFAATAN MAKAN

Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, dan protein nabati seperti tempe dan tahu membantu menjaga rasa kenyang dan mengatur kadar gula darah.

Yogurt plain, susu skim, dan keju rendah lemak bisa menjadi pilihan baik karena mereka menyediakan protein dan kalsium dengan lebih sedikit lemak jenuh.

Air putih, teh herbal, dan kopi tanpa gula adalah pilihan terbaik untuk menjaga hidrasi tanpa menambah asupan gula.

Kontrol Porsi: Meskipun memilih makanan sehat, penting untuk memantau ukuran porsi agar tidak mengonsumsi karbohidrat berlebih.

Periksa Label Makanan: Pilih makanan dengan kandungan gula dan karbohidrat yang rendah.



PEMERIKSAAN KESEHATAN

Rutin Memantau Gula Darah: Pantau kadar gula darah secara berkala untuk mengetahui bagaimana makanan mempengaruhi kadar gula darah Anda.

TERAPI KOMPLEMENTER KEPERAWATAN

Pijat atau terapi pijat untuk penderita diabetes bisa memberikan manfaat.

Pijat Refleksi: Fokus pada titik-titik tertentu di telapak kaki yang dipercaya terhubung dengan organ tubuh lainnya, bisa membantu relaksasi dan keseimbangan.

Pijat Aromaterapi: Menggunakan minyak esensial untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan.

Pijat Lymphatic: Membantu meningkatkan aliran getah bening dan mengurangi retensi cairan, yang bisa berguna untuk sirkulasi.

Selalu pastikan untuk melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan profesional medis dan Keperawatan.

PENUTUP

Mulai saat ini, marilah kita harus sadar akan pentingnya Kesehatan. Mencegah Diabetes lebih baik lebih murah dan mudah, dari pada mengobatinya. Seperti pepatah aturlah makanan sebagai obat sehat, supaya kelak obat tidak menjadi makanan untuk mengobati kesehatan kita



Kunjungi layanan Kesehatan dan kebugaran
IDAMAN ANDA “***Hallo Perawat***”

APLIKASI GULAHA CARE



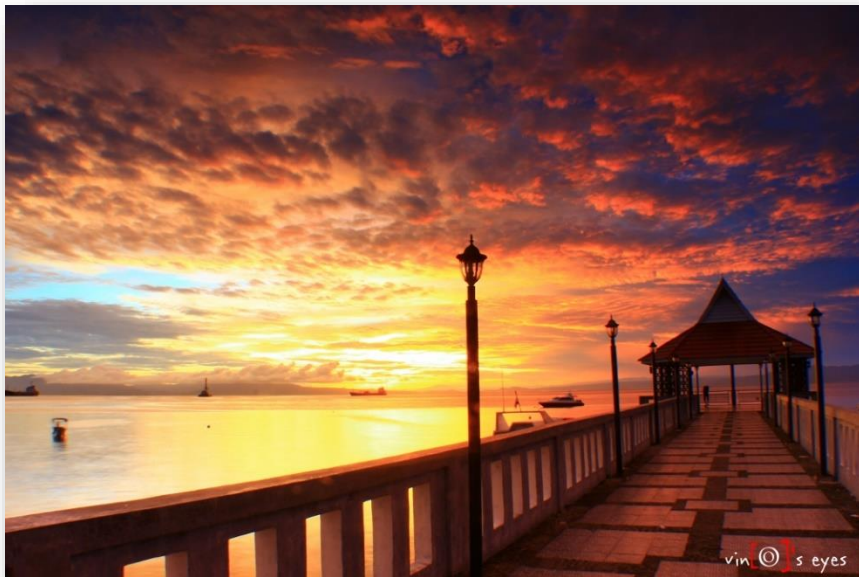
REFERENSI

Agustianingsih, N. (2013). Pengaruh Senam Kaki Diabetik terhadap Sirkulasi Darah Ekstremitas Bawah Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Kuta I Kabupaten Balitbang Badung. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

American Diabetes Association. (2014). Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes care, 37(Supplement 1), S81-S90.

Andra Saferi Wijaya (2014) KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah:Keperawatan Dewasa teori dan contoh askep. Yogyakarta: Nuha Medika.

SALAM SEHAT....



KREASI OLEH:
Wasis Nugroho