

BAHAN MAKANAN YANG DI-ANJURKAN!

1. Protein: Ayam tanpa kulit, ikan, telur rendah kolesterol



atau putih telur, daging tidak berlemak, tempe, tahu,

kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang kedelai



2. Sayur tinggi serat: kangkung, daun kacang, oyong, ketimun, tomat, labu air, kembang kol, lobak, sawi, selada, seledri, terong



3. Buah-buahan: jeruk, apel, pepaya, jambu air, salak, belimbing (sesuai kebutuhan)

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI!



1. Protein: Keju, abon, dendeng, susu full cream,

2. Buah-buahan: Buah-buahan yang manis dan diawetkan: durian, nangka,

3. alpukat, kurma, manisan buah.

4. Minuman: Minuman yang mengandung alkohol, susu



kental manis, soft drink, es krim, yoghurt, susu

5. Lain-lain:

Gula pasir, gula merah, gula batu, madu Makanan/ minuman yang manis: cake, kue-kue manis, dodol, tarcis, sirup, selai manis, coklat, permen, tape, mayo-



Sumber:

Kemkes RI. (2008). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tata Laksana Penyakit Diabetes Melitus*. Jakarta: Kemkes RI.

Rumat, 2018. *Panduan Hidup Sehat Untuk Diabetesii*. Jakarta

DIABETES MELLITUS (KENCING MANIS)



RESTU ALIEF HERYANI

PROFESI NERS
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2018

APA ITU DIABETES MELITUS???

Diabetes Melitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan gula darah tinggi yang berhubungan dengan kadar kar-



APA PENYEBABNYA???

1. Usia (biasanya terjadi setelah usia 30 tahun).
2. Kelebihan berat badan (obesitas).
3. Kurang aktivitas.
4. Faktor keturunan (herediter).
5. Pola makan yang salah
6. Minum obat-obat steroid



TANDA DAN GEJALANYA???

1. Polyuria (banyak kencing)
2. Polidipsi (banyak minum)
3. Polifagi (banyak makan)
4. Penurunan berat badan
5. Pandangan kabur



6. Gatal-gatal
7. Lemas

8. Keletihan
9. Pusing



APA YANG TERJADI BILA TIDAK DITANGANI???

1. Katarak dan Glaukoma
2. Gangguan pada ginjal
3. Luka gangren
4. Gagal jantung



GEJALA YANG MUNCUL KETIKA GULA DARAH MENINGKAT (HIPERGLIKEMI)

1. Sering BAK khususnya malam hari
2. Badan terasa lelah dan lemas
3. Nyeri perut, mual, muntah
4. Mudah ngantuk, nafsu makan turun

BAGAIMANA PENANGANANYA

1. Diberi obat atau suntik insulin
2. Diminta untuk minum air putih yang banyak
3. Disarankan olahraga

