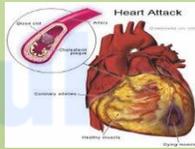


### 3. Komplikasi kronis

#### a. Penyakit jantung koroner



#### b. Luka sukar sembuh



#### c. Gagal ginjal



#### d. Kebutaan



### **F. Cara perawatan dan mengontrol DM**

#### 1. Diet makanan

- 1) Rendah karbohidrat, seperti : nasi, kentang, mie, roti, kue.
- 2) Rendah garam
- 3) Rendah gula
- 4) Rendah kolesterol seperti daging, jeroan.

#### 2. Latihan jasmani

- a) Joging
- b) Berenang
- c) Bersepeda



#### 3. Perawatan kaki



#### 4. Minum obat secara teratur



#### 5. Kontrol kadar gula darah minimal 1 bulan sekali ke fasilitas pelayanan kesehatan.



**TERIMA KASIH**



# DIABETES MELITUS DAN PERAWATANNYA

**Diabetes**  
Disbetes?



*Disusun Oleh :*  
*Ayu karisma*

**Program Studi Ners  
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul**

### A. Pengertian

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu penyakit, dimana tubuh penderitanya tidak bisa secara otomatis mengendalikan tingkat gula (glukosa) dalam darahnya. (Mangoenprasojo : 2005)

### B. Penyebab

1. Faktor keturunan
2. Ketidakmampuan tubuh menghasilkan hormon insulin.
3. Gangguan pengeluaran insulin
4. Infeksi virus
5. Usia diatas 45 tahun, penyakit hipertensi, kegemukan, kurang olahraga dan sering mengalami stres.

### C. Tanda Dan Gejala

1. Sering kencing pada malam hari
2. Cepat lelah dan mengantuk



- c. Cepat lapar dan haus



- d. Berat badan turun, tetapi nafsu makan bertambah



- e. Penglihatan kabur



- f. Sering gatal - gatal



- g. Sering kesemutan



- h. Daya seksual menurun



### D. Cara Mengurangi

1. Mengatur pola makan



2. Rajin berolahraga



3. Hindari alcohol



4. Kurangi makanan manis



5. Tidur yang cukup



6. Cek gula darah



### E. Akibat lanjut

1. Komplikasi akut : hipoglikemi (kekurangan glukosa/gula).
2. Koma diabetik (glukosa terlalu tinggi), Gejalanya: nafsu makan menurun, haus, minum dan BAK banyak, mual, muntah, nafas cepat.