Pentingnya menjaga kesehatan dan deteksi dini penyakit diabetes

Apt. Syarifatul Mufidah, Ph.D
Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan

Minggu, 26 Januari 2025
Acara kajian rutin Rumah Quran Wonosalam
Masjid An Nur, Wonosalam, Jombang

Kesehatan

- Mahkota tak terlihat
- Nikmat sehat seringkali menjadi nikmat yang sering terlupa

Apa yang dimaksud Diabetes?

- Diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika kadar gula darah (glukosa) dalam tubuh terlalu tinggi akibat gangguan produksi atau penggunaan insulin.
  - **Diabetes Tipe 1**: Tubuh tidak memproduksi insulin.
  - **Diabetes Tipe 2**: Tubuh tidak menggunakan insulin secara efektif (umum pada orang dewasa).
  - **Diabetes Gestasional**: Terjadi pada ibu hamil.

Pentingnya menjaga kesehatan

- Gaya hidup sehat dapat mencegah atau memperlambat terjadinya diabetes, terutama diabetes tipe 2.
- Deteksi dini juga dapat mencegah komplikasi serius.

Mengapa perlu menjaga kesehatan untuk mencegah diabetes?

Faktor risiko diabetes

- Tidak dapat diubah: Usia, genetik, riwayat keluarga.
- Dapat diubah: Obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, stres

Komplikasi diabetes

- Penyakit jantung dan stroke
- Kerusakan ginjal
- Gangguan penglihatan hingga kebutaan
- Luka sulit sembuh
- Kerusakan saraf

Manfaat gaya hidup sehat

- Menurunkan risiko diabetes
- Meningkatkan energi dan kebugaran
- Mencegah komplikasi kesehatan lainnya

Cara menjaga kesehatan untuk mencegah diabetes

Pola makan seimbang

- Batasi makanan tinggi gula, lemak jenuh dan garam
- Konsumsi serat dari buah, sayur, biji-bijian, dan kacang-kacangan
- Pilih karbohidrat kompleks seperti nasi merah, gandum dan ubi

Aktivitas fisik

- Lakukan olahraga ringan hingga sedang (30 menit/hari, 5 kali/minggu).
- Contoh: Jalan cepat, berenang, bersepeda.

Kendalikan berat badan

- Hindari obesitas dengan pola makan terkontrol dan olahraga rutin

Cukup tidur dan kelola stress

- Tidur cukup (6-8 jam/hari).
- Lakukan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga.

Hindari merokok dan konsumsi alkohol

Pentingnya deteksi dini penyakit diabetes

Apa yang dimaksud deteksi dini?

- Deteksi dini adalah upaya untuk menemukan gejala atau tanda diabetes sebelum menjadi lebih parah.

Gejala diabetes yang perlu diwaspadai

- Sering haus dan lapar.
- Sering buang air kecil, terutama di malam hari.
- Penurunan berat badan tanpa sebab.
- Luka yang sulit sembuh.
- Pandangan kabur.

Tes deteksi dini

- **Tes Gula Darah Puasa**: Untuk mengetahui kadar gula darah setelah puasa 8 jam.
- **Tes HbA1c**: Mengukur kadar gula darah rata-rata selama 2-3 bulan terakhir.
- **Tes Toleransi Glukosa Oral (OGTT)**: Mengukur respons tubuh terhadap glukosa.

Manfaat deteksi dini

- Mencegah komplikasi lebih lanjut.
- Memberikan waktu untuk mengubah gaya hidup.
- Memulai pengobatan lebih awal jika diperlukan.

Penutup

- **Pesan Utama**:
  Diabetes bisa dicegah dan dikelola dengan gaya hidup sehat serta deteksi dini. Jangan abaikan gejala yang mencurigakan dan lakukan pemeriksaan rutin.
- **Aksi yang Dapat Dilakukan**:
  - Mulai pola makan sehat dan aktivitas fisik sejak sekarang.
  - Periksa gula darah secara berkala, terutama jika memiliki faktor risiko.
  - Edukasi keluarga dan orang terdekat tentang pentingnya menjaga kesehatan.
- **Ajakan**:
  Mari bersama-sama menjaga kesehatan untuk hidup yang lebih baik dan bebas dari diabetes!

GULA DARAH
Sering bemakan kemah
Siring sehat
Buah-buihan
Sering bebuljan bema kemah
Penega-bebahan
Soia-kemah
Bujja kemah
Bojja-bemak
PROTEIN
PROTEIN PIABETS
Gula Daral Nerbuh
GULA DARAS
Denein
Gula Darah
Gula NADAH
Defogar gula-dakan sulita sen sembuk
Gula Normal