

INFORMASI PENYAKIT

F.1.13/070/A/2024



DIABETES MELITUS



Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Jl. Let. Jend. S. Parman Kav. 87 Slipi - Jakarta

Telp: (Hunting) 021 568 4093 - 021 568 1111 - 021 568 4085

Fax 568 4130 E-mail: info@pjnkh.go.id

<http://www.pjnkh.go.id>

DIABETES MELITUS

Diabetes Melitus (DM) atau Kencing Manis adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun. Sebutan glukosa darah sering dikenal oleh masyarakat dengan gula darah.

1

Tipe Diabetes Melitus

TIPE 1

DM yang disebabkan tidak adanya produksi insulin sama sekali.

TIPE 2

DM yang disebabkan tidak cukup dan tidak efektifnya kerja insulin.

DM Gestasional

DM yang terjadi saat kehamilan.

DM tipe lainnya

DM tipe lain yang disebabkan oleh pemakaian obat, penyakit lain-lain dan sebagainya.

3

Faktor Risiko

1. Faktor Risiko Yang Tidak Bisa Diubah

- Usia ≥ 40 tahun
- Mempunyai Riwayat keluarga menderita DM
- Kehamilan dengan gula darah tinggi.
- Ibu dengan riwayat melahirkan bayi dengan (Berat Badan Lahir) > 4 kg
- Bayi yang memiliki Berat Badan Lahir (BBL) $< 2,5$ kg.

2. Faktor Risiko Yang Bisa Diubah

- Kegemukan: IMT > 23 kg/m², Lingkar Perut > 90 cm (pria), > 80 cm (wanita).
- Kurang aktivitas fisik.
- Hipertensi: $> 140/90$ mmHg.
- Dislipidemia: HDL ≤ 35 mg/dL (pria), ≤ 45 mg/dL (wanita); trigliserida ≥ 250 mg/dL.
- Riwayat penyakit jantung.
- Diet tidak seimbang: tinggi gula, garam, lemak; rendah serat.
- Merokok atau terpapar asap rokok.

2

Gejala

Gejala Utama (Klasik)

Sering buang air kecil, lapar berlebihan, mudah haus.

Gejala Tambahan

Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas, kesemutan, gatal pada daerah kemaluan wanita, keputihan pada wanita, luka sulit sembuh, bisul yang hilang timbul, penglihatan kabur, cepat lelah, mudah mengantuk, impotensi pada pria.

4

Mengetahui DM secara Dini

1. Mempunyai gejala utama dan atau beberapa gejala tambahan.
2. Mempunyai faktor risiko penyakit DM.
3. Pemeriksaan kadar glukosa darah menunjukkan hasil sebagai berikut:

Batas Normal Gula Darah Sewaktu > 200 mg/dL

Batas Normal Gula Darah Puasa > 126 mg/dL



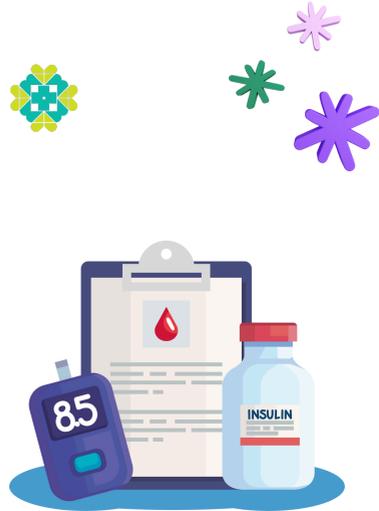
DIABETES MELITUS

4

Waspada Prediabetes

Prediabetes adalah kondisi dimana kadar gula darah di dalam tubuh seseorang lebih dari normal tetapi belum dikatakan menderita kencing manis/ diabetes melitus. Jika tidak ditangani dengan benar, prediabetes akan berkembang menjadi Diabetes Melitus tipe 2 dan berpotensi mengakibatkan penyakit tidak menular lainnya.

Kriteria	Gula Darah Sewaktu (mg/dl)	Gula Darah Puasa (mg/dl)	Gula Darah 2 Jam Setelah TTGO (mm/dl)	HbA1c (%)
Diabetes	>200	≥126	≥200	>6,5
Prediabetes	140 - 199	100 - 125	140 - 199	5,7-6,4
Normal	<140	<100	<140	<5,7



5

Bahaya DM Tidak Terkontrol

1. **Komplikasi akut** (dalam waktu cepat) dan dapat berakhir dengan kematian.
 - a. Hipoglikemia (glukosa darah < 70 mg/dl). Gejala: lemas, lapar, gemetar, penglihatan kabur, keringat berlebih, kejang, kebingungan, detak jantung cepat, pingsan.
 - b. Hiperglikemia (glukosa darah > 300 mg/dl). Gejala: sering haus, buang air kecil meningkat, kulit dan mulut kering, penglihatan buram, pusing, napas terengah, bau mulut.

2. **Komplikasi kronis** (dalam waktu lama)
 - a. Gangguan ginjal
 - b. Gangguan penglihatan
 - c. Gangguan saraf
 - d. Penyakit jantung dan pembuluh darah

6

Pencegahan

- Berhenti Merokok
- Pertahankan Berat Badan Ideal
- Lakukan Aktivitas Fisik
- Konsumsi Makanan Sehat
- Rutin Periksa Gula Darah
- Kelola Stres

7

Bisa Sembuh?

Penyakit diabetes atau kencing manis umumnya dapat dikontrol dengan mengikuti anjuran dokter. Hal yang harus dilakukan adalah **menjaga gula darah**.

