

MENGAPA GULA DARAH SERING NAIK SAAT PUASA DAN LEBARAN?

Setelah berbuka berpuasa dan saat Lebaran kita cenderung:

- Makan dalam jumlah banyak sekaligus
- Mengonsumsi makanan manis
- Minum minuman bersirup
- Kurang aktivitas fisik

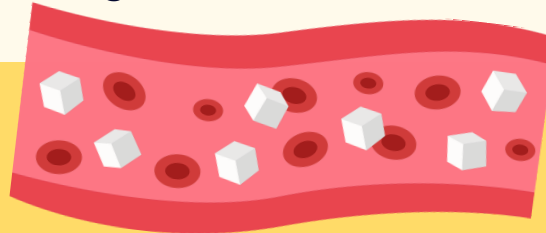
Makanan khas Lebaran seperti:

- Ketupat, Opor ayam, Rendang, Kue kering, Sirup, Minuman manis, gorengan, DLL

Apa Itu Diabetes Melitus?

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis dimana kadar gula dalam darah meningkat karena:

- tidak dapat memproduksi insulin dengan cukup, atau
- insulin tidak dapat bekerja dengan baik di dalam tubuh



MENGAPA BERBAHAYA

Jika insulin tidak bekerja dengan baik:

- gula akan menumpuk di dalam darah
- terjadilah peningkatan gula darah (hiperglikemia)

Diabetes sering disebut **silent disease** karena banyak orang tidak menyadari dirinya menderita diabetes.

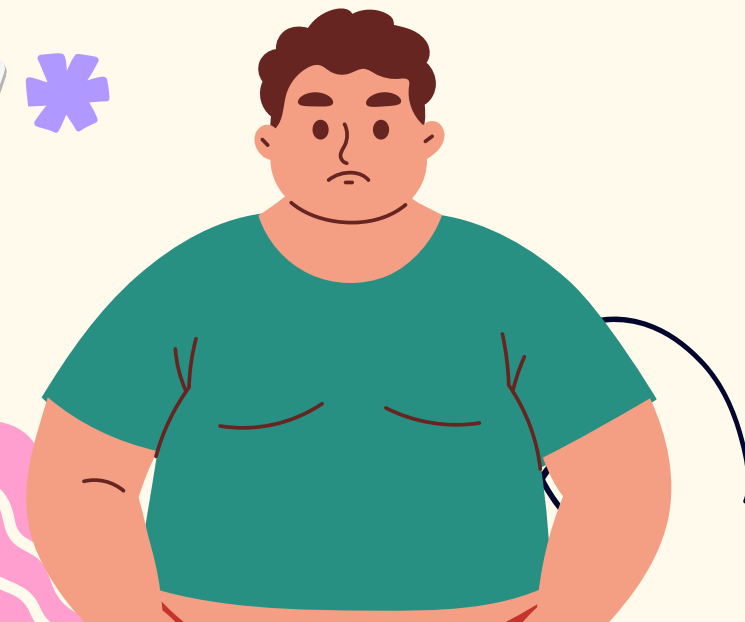


PUASA SEHAT, LEBARAN NIKMAT TANPA GULA DARAH MENINGKAT

ALYA NADHIFA

30102000019

COASS ILMU PENYAKIT DALAM
FK UNISSULA



Food intake

Metabolism and energy expenditure

Physical activity

MENYEBABKAN KENAIKAN GULA DARAH SECARA CEPAT.

SIAPA YANG BERISIKO MENGALAMI KENAIKAN GULA DARAH?

- Penderita diabetes
- Pra-diabetes
- Obesitas
- Kurang aktivitas fisik
- Riwayat keluarga diabetes
- Usia di atas 40 tahun

LAKUKAN PEMANTAUAN GULA DARAH MANDIRI

Pemantauan Glukosa Darah Mandiri 7 titik								
Hari	Sebelum sahur	Pagi Hari	Siang Hari	Sore Hari	Sebelum Berbuka	2 jam sesudah berbuka	Saat mau tidur	Kapan pun saat merasa ada keluhan

Tabel 8.1. Catatan Pemantauan Glukosa Darah Mandiri 7 titik selama Ramadan

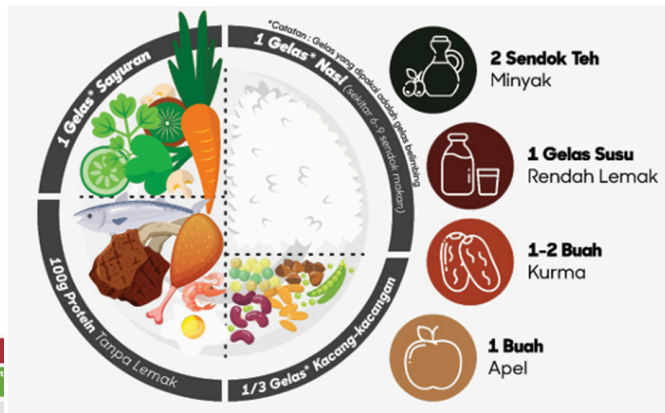
SADARI TANDA BAHAYA

- Sering kencing, sering lapar, sering haus
- Kepala pusing, berdebar, nyeri dada, sesak

BILA TERDAPAT SATU TANDA BAHAYA SEGERA PERIKSA KE PUSKEMAS ATAU RS !!

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN

PALING UTAMA ADALAH MEMPERBAIKI POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK



Gambar 5.1. Komponen makanan

Tumpeng Gizi Seimbang Panduan Konsumsi Sehari Hari



JADWAL AKTIVITAS FISIK



	Latihan daya tahan jantung-paru (aerobik)	Latihan kekuatan dan ketahanan otot (beban)	Latihan kelenturan
Frekuensi	≥ 5 x/minggu latihan fisik intensitas sedang atau ≥ 3 x/minggu latihan intensitas berat, atau kombinasi keduanya	2-3 x/minggu (pada hari yang berselang-seling (ada hari istirahat)	≥ 2-3 kali per minggu
Intensitas	latihan fisik intensitas sedang (64-76% denyut nadi maksimal) dan/ atau intensitas berat (>76% denyut jantung maksimal) untuk individu dewasa sehat	Intensitas ringan (40-50% dari 1RM) dan dapat meningkat menjadi intensitas sedang (60-70% dari 1 RM)	sampai terasa sedikit tidak nyaman
Durasi	durasi 30-60 menit latihan intensitas sedang (total 150-300 menit seminggu) atau 20-60 menit intensitas berat (total 75-150 menit seminggu) ataupun kombinasi keduanya	tiap gerakan dilakukan 2-4 set dimana 1 set terdiri dari 8-12 kali repetisi	tahan 10-30 detik, 2-4 repetisi untuk masing-masing gerakan
Tipe/Jenis	latihan aerobik dengan gerakan otot besar yang kontinyu dan ritmis.	Melatih kelompok otot-otot besar tubuh	peregangan statis maupun dinamis

JADI, YUK SAMA SAMA KITA JAGA GULA DARAH