



MENGENDALIKAN STRES & HIDUP TENANG UNTUK MEMBANTU MENGONTROL DIABETES MELITUS (DM)

“Pikiran lebih tenang, gula darah lebih terkendali”

Pembimbing :

dr. Nur Anna Chalimah Sadyah, Sp.PD, FINASIM, KEMD

Coass :

Tsabita Yumna Az Zahra



APA ITU DIABETES ?

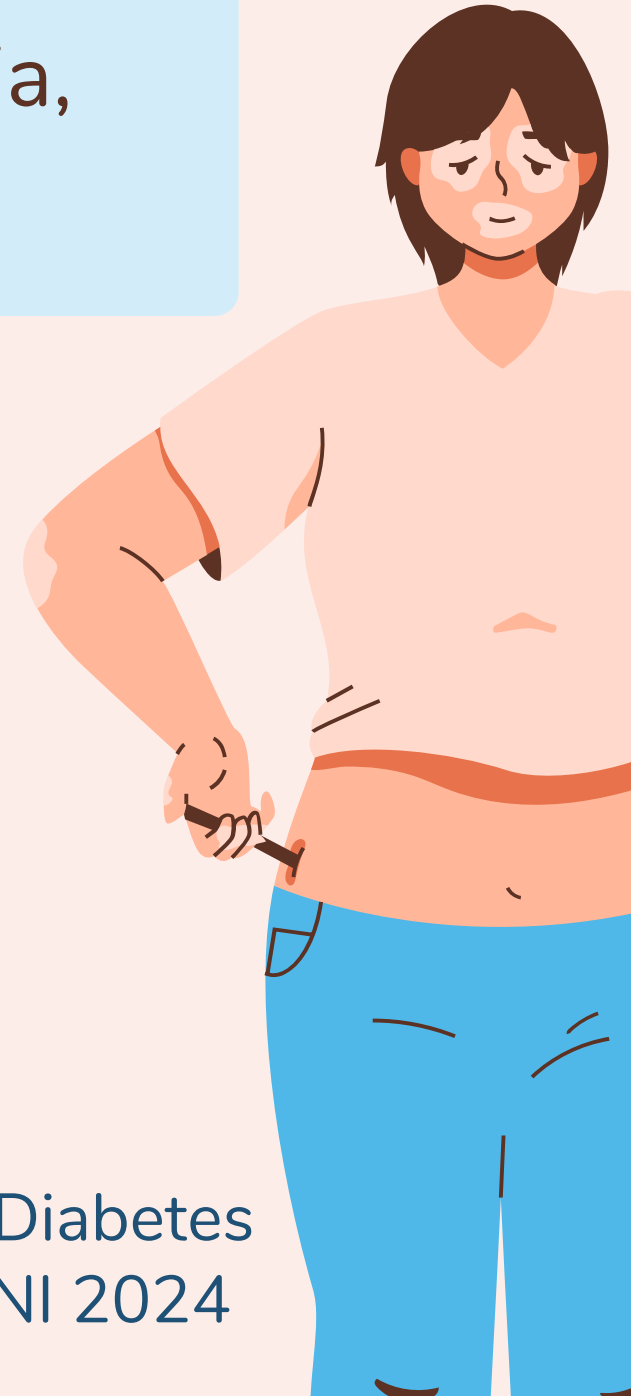
Diabetes melitus (DM) adalah kondisi ketika gula di dalam darah terlalu tinggi.

GDS ≥ 200 mg/dL + keluhan klasik DM (poliuria, polidipsia, polifagia, dan penurunan berat badan)

Hal ini dapat terjadi karena :

- Tubuh kekurangan insulin
- Insulin tidak bekerja dengan baik
- Gula sulit masuk ke dalam sel tubuh

Sumber : PERKENI. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2024. Pedoman PERKENI 2024



APA HUBUNGAN STRES DENGAN DIABETES?

Stres merupakan keadaan ketika tubuh dan pikiran merasa tertekan, khawatir, takut, atau terbebani karena menghadapi suatu masalah.

Hormon stres, terutama adrenalin dan kortisol, menyebabkan :

- Hati mengeluarkan lebih banyak gula ke dalam darah
- Tubuh menyediakan energi tambahan
- Gula darah menjadi lebih tinggi
- Kerja insulin dapat menjadi kurang efektif

Ketika mengalami stres → tubuh menganggap dirinya menghadapi “bahaya” atau keadaan yang membutuhkan energi lebih.

“Pada orang dengan diabetes, kemampuan mengatur gula darah sudah terganggu → peningkatan gula akibat stres menjadi lebih sulit dikendalikan”

DAMPAK PSIKOLOGIS & PERILAKU

Stres memicu emotional eating (keinginan makan manis/berlemak), malas berolahraga, kecenderungan mengisolasi diri, hingga sering lupa konsumsi obat rutin.

DIABETES DENGAN STRESS

DAMPAK FISIOLOGIS LANGSUNG

Pikiran cemas → memicu resistensi insulin kronis → membuat kadar glukosa darah fluktuatif dan sangat sulit dikontrol meskipun sudah menjaga diet.

72% PASIEN DM

- Pasien mengalami stres tingkat sedang hingga berat karena kadar gula darah yang buruk (hiperglikemia)
- Mengelola stres terbukti secara klinis dapat membantu menstabilkan HbA1c dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang

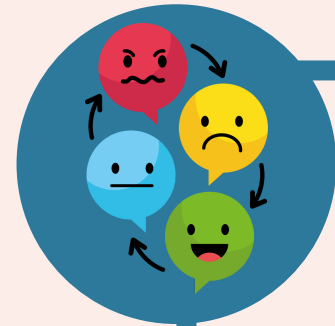


KENALI TANDA-TANDA STRESS



Pikiran

- Banyak pikiran
- Sulit berkonsentrasi
- Mudah khawatir



Perasaan

- Mudah marah
- Mudah sedih
- Mudah tersinggung



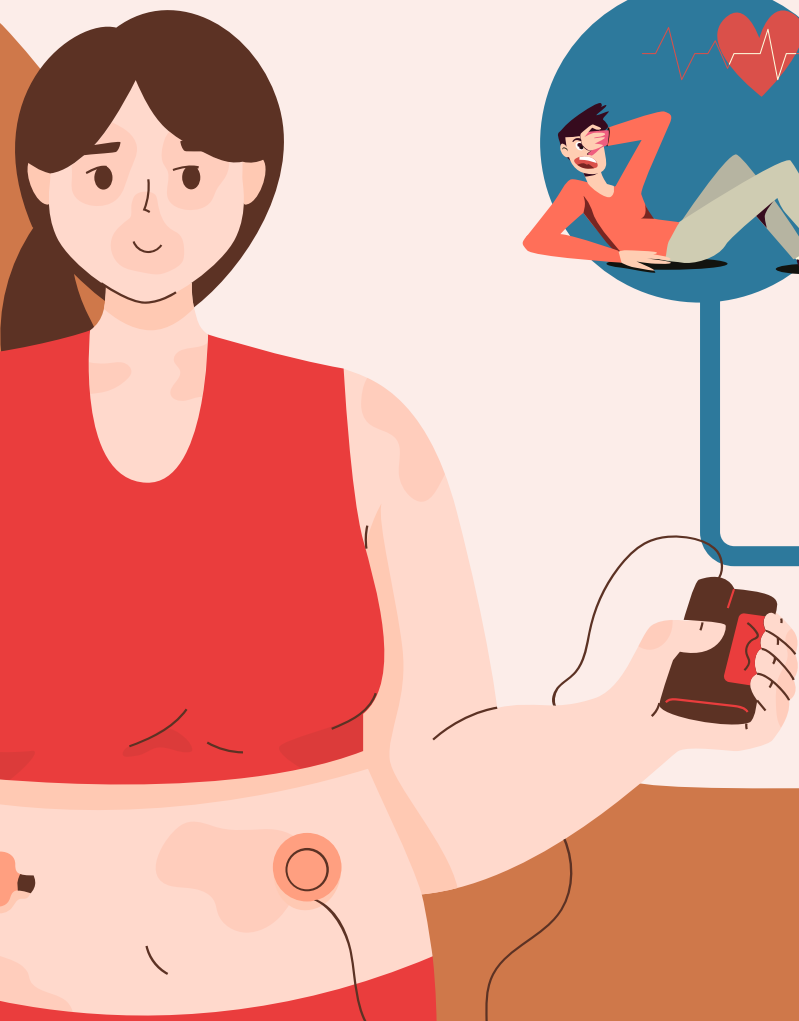
Respon Tubuh

- Jantung berdebar
- Sakit kepala
- Badan terasa lelah
- Sulit tidur



Kebiasaan

- Makan berlebihan
- Lebih sering ngemil
- Malas bergerak
- Lupa minum obat



CARA MENGENDALIKAN STRES

- 🌿 1. Tarik napas dalam
- 🚶 2. Beraktivitas fisik
- 😴 3. Tidur cukup
- 🎵 4. Melakukan kegiatan yang disukai
- 👥 5. Bercerita dengan orang yang dipercaya



1. LATIHAN NAPAS SEDERHANA



1. Duduk dengan nyaman
2. Tarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik
3. Tahan sebentar
4. Buang napas perlahan melalui mulut selama 6 detik
5. Ulangi beberapa kali



2.JANGAN LUPAKAN AKTIVITAS FISIK !



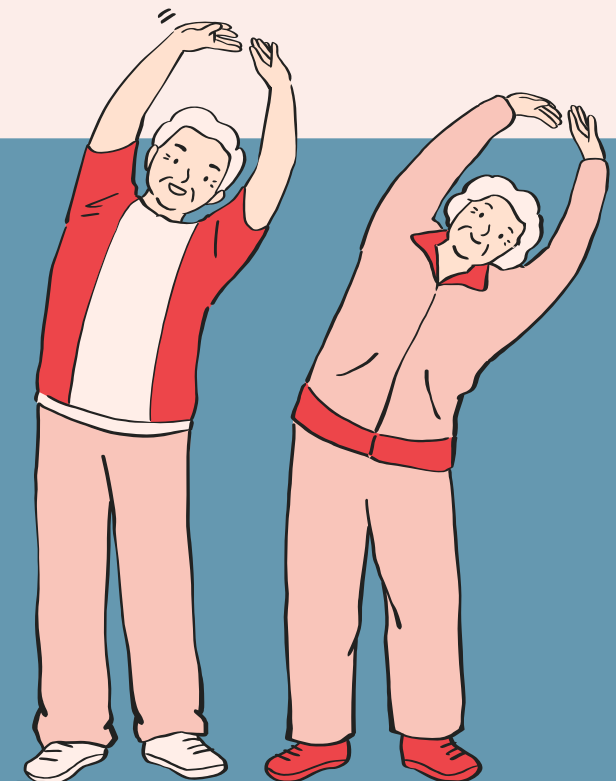
Jalan kaki



Membersihkan
rumah



Senam



Peregangan
ringan

3. TIPS TIDUR YANG CUKUP

- Tidur dan bangun pada waktu yang teratur
- Hindari kopi menjelang tidur
- Kurangi penggunaan HP sebelum tidur
- Buat kamar nyaman dan tenang
- Hindari makan terlalu banyak menjelang tidur



LAKUKAN AKTIVITAS YANG MENYENANGKAN



BERKEBUN



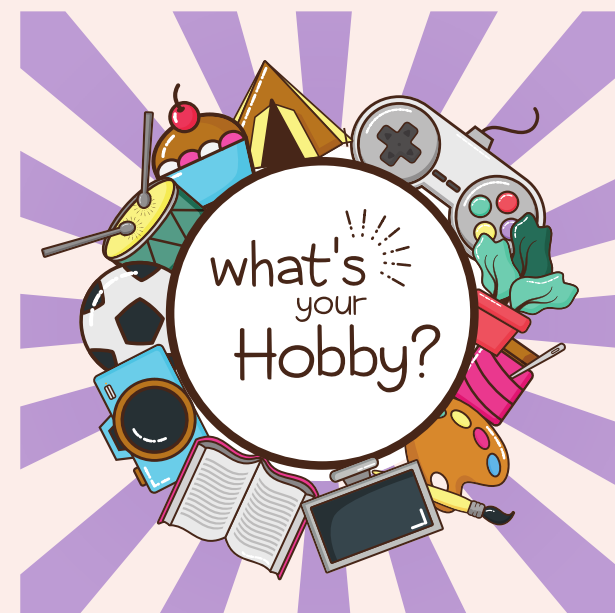
MENDENGARKAN MUSIK



MEMBACA



BERKEBUN



Berbagi Cerita dengan Orang yang Dipercaya



Ceritakan masalah kepada orang yang
dipercaya agar tidak menghadapinya sendirian.



Kamu tidak sendiri.
Ada orang yang
peduli padamu.



Tetap Jalankan 4 Pilar Pengelolaan Diabetes



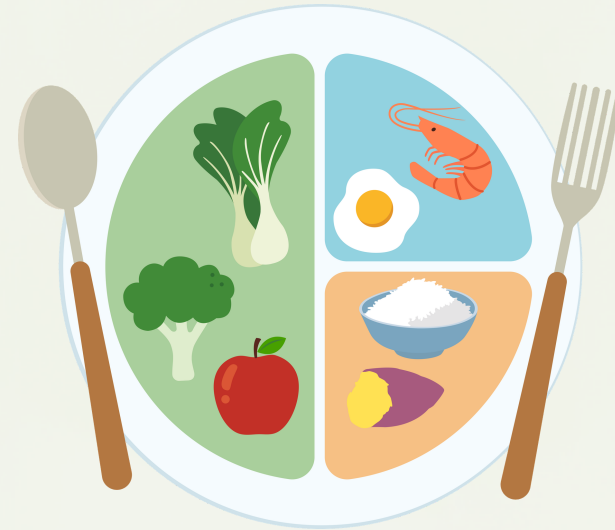
ingat: Managing stress does not replace diabetes treatment.

1 Edukasi



“Kenali penyakit diabetes dan cara merawat diri.”

2 Terapi Nutrisi



Tepat 3J : Tepat Jadwal, Tepat Jenis, dan Tepat Jumlah

3 Aktivitas Fisik



Aktivitas fisik membantu tubuh menggunakan gula sebagai energi (kontrol gula darah)

4 Terapi Farmakologi



Gunakan obat diabetes sesuai anjuran dokter (tepat dosis dan tepat jadwal)



Tips Praktis Sehari-hari

— Mulai dari hal kecil —



Pagi:

Bangun dan mulai hari dengan tenang



Siang:

Makan sesuai jadwal dan lakukan aktivitas fisik



Sore:

Luangkan waktu untuk hobi atau bersosialisasi



Malam:

Kurangi aktivitas yang membuat pikiran tegang dan tidur secara teratur



♥ Tiap hari:

Minum obat – makan sehat – bergerak – relaksasi – kontrol gula darah sesuai anjuran.



INGAT 5 HAL INI !

1. Stres dapat memengaruhi kadar gula darah.
2. Kelola stres dengan relaksasi, aktivitas fisik, tidur cukup, dan dukungan sosial.
3. Tetap patuhi pola makan, aktivitas fisik, obat, dan kontrol.
4. Jangan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan.
5. DM dapat dikelola dengan kebiasaan sehat dan dukungan yang tepat.

SEKIAN DAN TERIMA KASIH

“Tenangkan pikiran, rawat tubuh, kendalikan diabetes.”