



- **TARIK NAPAS DALAM**
Ulangi beberapa kali
- **BERGERAK**
Jalan santai, peregangan, atau aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan
- **TIDUR CUKUP**
- **LAKUKAN HAL YANG DISUKAI**
Luangkan waktu untuk hobi
- **CERITAKAN MASALAH**

HUBUNGAN STRES DENGAN GULA DARAH

Ketika kita stres, tubuh mengeluarkan hormon stres (kortisol dan adrenalin).

Hormon ini dapat menyebabkan gula darah meningkat.

APA ITU STRES?

Stres merupakan kondisi ketika tubuh dan pikiran merasa tertekan karena menghadapi masalah atau keadaan tertentu.

Stres dapat disebabkan oleh:

- Masalah keluarga
- Pekerjaan
- Masalah keuangan
- Penyakit yang diderita



Terdapat kemungkinan perubahan life style saat stres:

🍰 Lebih banyak makan terutama manis

🛌 Malas bergerak

😴 Kurang tidur

💊 Lupa minum obat

📅 Tidak rutin kontrol



MENGENDALIKAN STRES & HIDUP TENANG

Untuk Membantu Mengontrol Diabetes Melitus (DM)



Oleh:
P73.2_Tsabita Yumna Az Zahra

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

Coass Ilmu Penyakit Dalam
Periode 17 Agustus 2026

JANGAN HADAPI DIABETES SENDIRIAN

Dukungan keluarga dapat membantu pasien lebih mudah menjalani pengobatan, dengan cara:

-  Mengingatnkan obat dan jadwal kontrol
-  Membantu menyiapkan makanan sehat
-  Mengajak olahraga bersama
-  Mendengarkan keluhan tanpa menghakimi
-  Memberikan semangat dan apresiasi



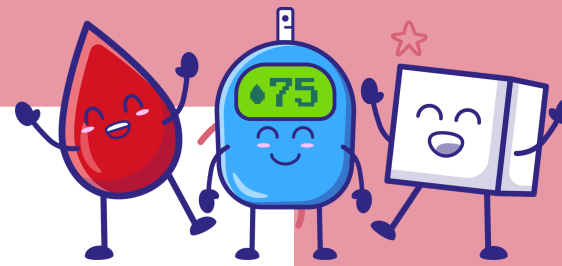
KENALI TANDA GULA DARAH TERLALU RENDAH

- Gemetar
- Keringat dingin
- Lemas
- Pusing
- Jantung berdebar
- Lapar
- Sulit berkonsentrasi



KENALI TANDA GULA DARAH TERLALU TINGGI

- Sering haus
- Sering buang air kecil
- Mudah lapar
- Mudah lelah
- Penglihatan kabur
- Luka sulit sembuh



KEBIASAAN KECIL, MANFAAT BESAR

SETIAP HARI	YANG BISA DILAKUKAN
 MAKAN	Pilih makanan bergizi dan sesuai kebutuhan. 
 BERGERAK	Lakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. 
 OBAT	Gunakan sesuai anjuran dokter. 
 GULA DARAH	Periksa sesuai anjuran. 
 STRES	Luangkan waktu untuk relaksasi. 
 TIDUR	Usahakan tidur cukup dan teratur. 
 DUKUNGAN	Berbagi dengan keluarga/orang terpercaya. 

"Tenangkan pikiran, rawat tubuh, kendalikan diabetes"

