

# GAYA HIDUP SEHAT: MENGENAL, MENCEGAH DAN MELAWAN DIABETES DI TENGAH PENDEMI COVID-19

Dr. H. Syafruddin Ritonga, MAP  
Ketua Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Medan dan Dosen Fisipol UMA



**COVID-19**

# Mengenal Diabetes

- ❑ Pada dasarnya, diabetes terjadi ketika kadar gula darah terlalu tinggi untuk diproses oleh tubuh. Gula darah menetap di dalam aliran darah, yang makin lama bisa menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, ginjal, dan kebutaan.
- ❑ Menurut Centers for Disease Control and Prevention, 88 persen orang dengan kondisi pradiabetes (gula darah naik, tapi belum mencapai kadar diabetes sehingga tidak terlihat gejalanya) tidak tahu bahwa mereka mengalaminya. Hampir 50 persen orang dengan diabetes tidak sadar bahwa mereka sudah penyakit ini.



# Tipe-Tipe Diabetes

## Tipe-tipe Diabetes



### 1 Diabetes Tipe 1

Penyakit autoimun dimana pankreas berhenti memproduksi insulin, hormon yang memungkinkan orang mendapatkan energi dari makanan. Sistem imun menyerang dan menghancurkan sel yang memproduksi insulin. Diabetes tipe 1 biasanya menyerang anak-anak, remaja, dewasa dan berlangsung seumur hidup. Untuk bertahan hidup, seseorang yang menderita diabetes tipe 1 harus diberikan suntikan insulin harian.

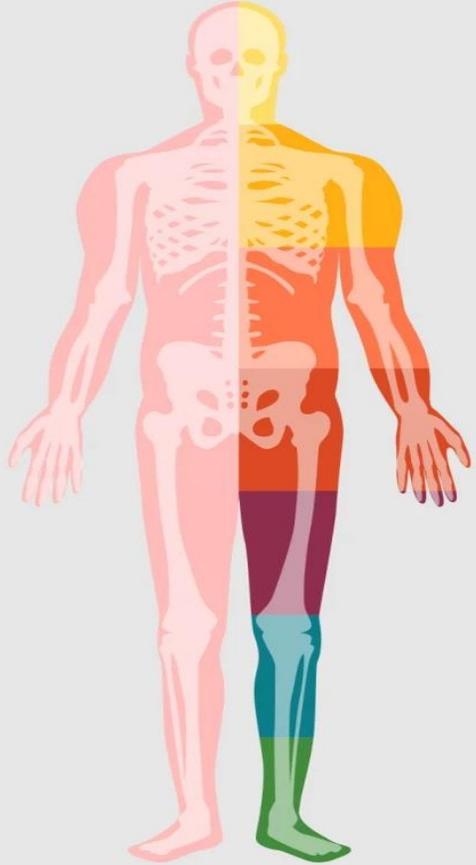
### 2 Diabetes Tipe 2

Penyakit gangguan metabolik dimana tubuh seseorang masih memproduksi insulin tapi tidak efektif atau mencukupi. Diabetes tipe 2 biasanya didiagnosis pada orang dewasa dan tidak selalu memerlukan suntikan insulin. Namun, meningkatnya kasus obesitas berakibat pada kenaikan kasus diabetes tipe 2 pada anak-anak dan remaja.

### 3 Diabetes Gestasional

Diabetes yang berkembang hanya selama kehamilan. Diabetes gestasional biasanya didiagnosis diakhir kehamilan. Bila anda didiagnosis dengan diabetes sebelum kehamilan, anda berarti terkena diabetes. Pengobatan diabetes gestasional dapat membantu anda dan bayi tetap sehat. Anda dapat melindungi bayi dan anda sendiri dengan mengontrol level glukosa darah.





# Diabetes

Ciri-ciri, penyebab, dan faktor

## Gejala Diabetes

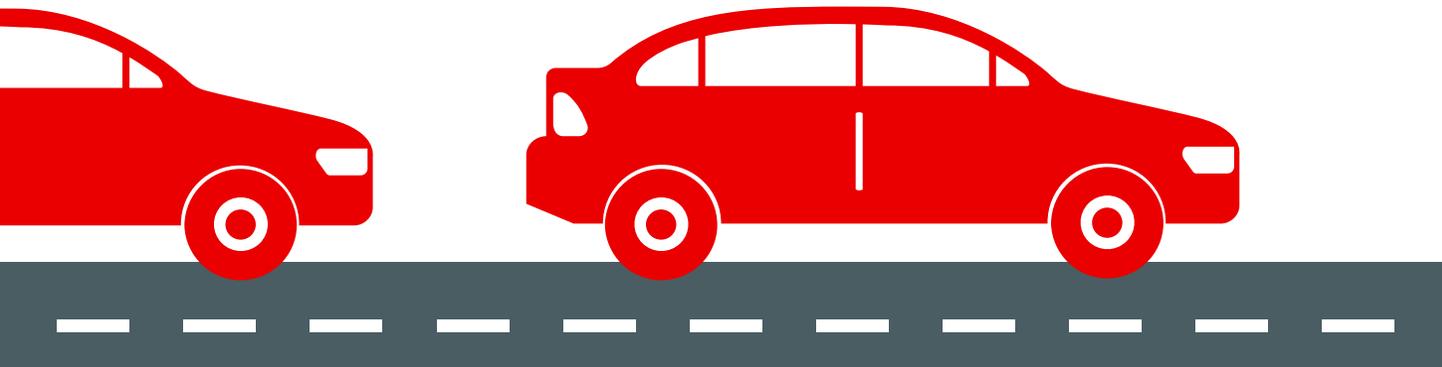
- Sering haus.
- Sering kencing / buang air kecil.
- Sering merasa lapar.
- Sering merasa lelah.
- Kehilangan berat badan tanpa melakukan diet.
- Penyembuhan luka yang lama.
- Kulit dan mulut kering.
- Merasa ada jarum dikaki.

**Gejala 1 : Sering kencing (polyuria)**  
**Gejala 2 : Sering Haus (polydipsia)**  
**Gejala 3 : Sering lapar (polyphagia)**

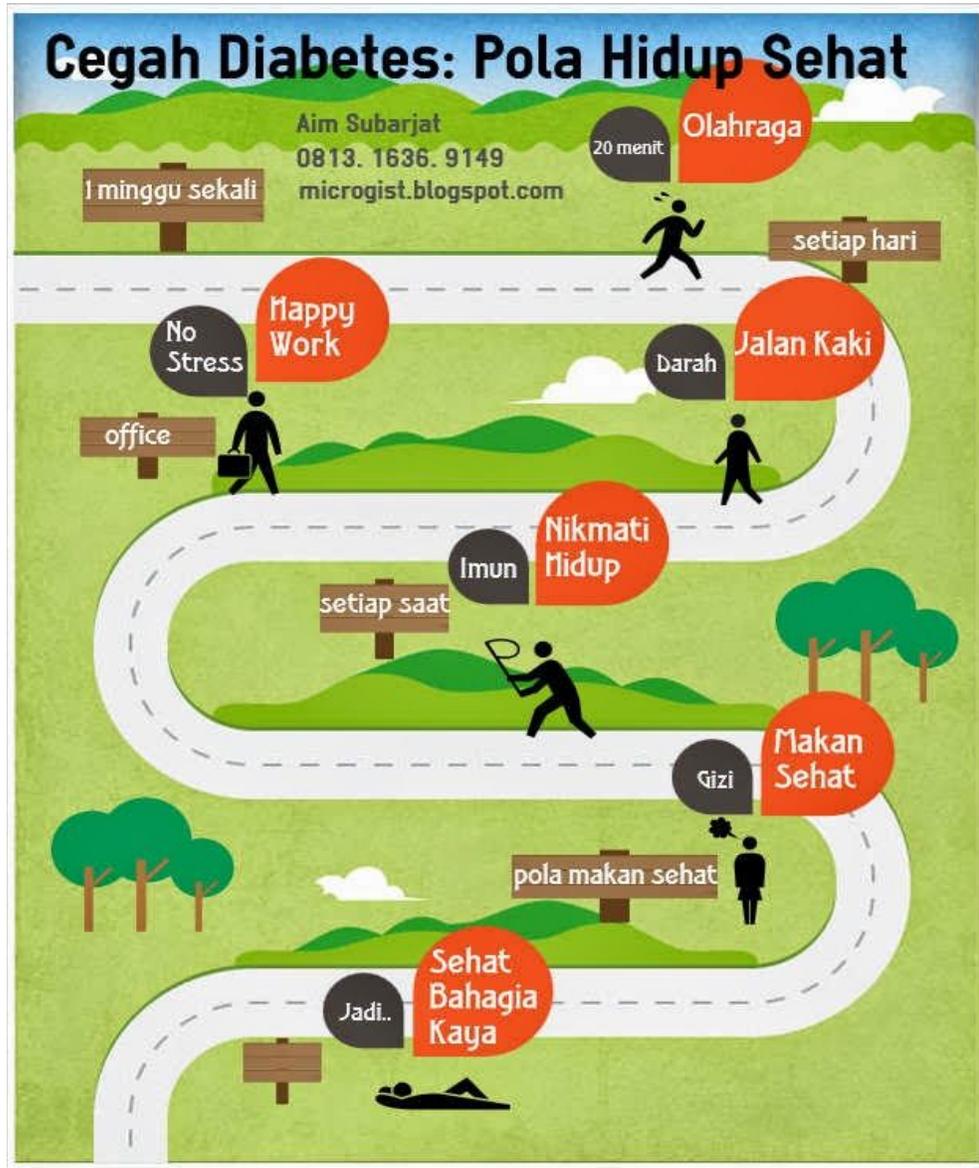
## Faktor resiko diabetes tipe 2

- Berusia 45 tahun atau lebih.
- Kelebihan berat badan atau obesitas.
- Memiliki orang tua, saudara yang didiagnosis diabetes.
- Mengalami diabetes gestasional.
- Melahirkan bayi dengan bobot lebih dari 4 kg.
- Tekanan darah 140/90 atau lebih.
- Level kolesterol lebih tinggi dari normal.
- Kurang aktivitas olahraga, Dibawah 3x dalam seminggu.
- Memiliki kondisi klinis lain yang dihubungkan dengan resisten terhadap insulin.
- Pernah mengalami penyakit kardiovaskular.
- Mengalami "prediabetes".

# Efek Diabetes



# Cara Mancegah Diabates



- Istirahat yang Cukup*
- Pola Makan yang Benar*
- Perbanyak konsumsi Buah dan Sayur*
- Rutin Olahraga*
- Hindari Stres*
- Cek Gula Darah Secara Rutin*
- Konsumsi Minuman Sehat sebagai Alternatif Pengganti Makanan*



# Melawan Diabetes

- ❑ Untuk melawan diabetes sendiri dilakukan berbeda-beda sesuai dengan tipenya. Diabetes tipe-1 terjadi karena sistem kekebalan tubuh menghancurkan bagian penghasil insulin dalam pankreas.
- ❑ Sehingga, pasien harus mendapatkan injeksi insulin secara rutin dan melakukan diet sehat. Sementara itu diabetes tipe-2 terjadi karena pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup. Ini diatasi dengan melakukan diet, olahraga, dan minum obat.
- ❑ Pengobatan rutin juga harus menjadi penderita diabetes. Mereka harus mengetahui secara detail mengenai dosis dan pemakaiannya agar terhindar dari komplikasi
- ❑ Hal lain yang sebaiknya tidak terjadi pada penderita diabetes adalah mengalami luka. Sangat disarankan bagi Anda penderita diabetes untuk mengalami luka.



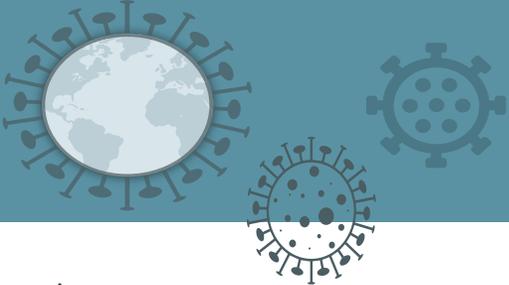
# Makanan Untuk Penderita Diabetes Yang Baik Dan Yang Buruk

Berikut ini contoh pilihan makanan yang dapat dikonsumsi untuk penderita diabetes :

- Makanan yang terbuat dari biji-bijian utuh atau karbohidrat kompleks seperti nasi merah, kentang panggang, oatmeal, roti dan sereal dari biji-bijian utuh.
- Daging tanpa lemak yang dikukus, direbus, dipanggang, dan dibakar.
- Sayur-sayuran yang diproses dengan cara direbus, dikukus, dipanggang atau dikonsumsi mentah. Sayuran yang baik dikonsumsi untuk penderita diabetes di antaranya brokoli dan bayam.
- Buah-buahan segar. Jika Anda ingin menjadikannya jus, sebaiknya jangan ditambah gula.
- Kacang-kacangan, termasuk kacang kedelai dalam bentuk tahu yang dikukus, dimasak untuk sup dan ditumis.
- Popcorn tawar.
- Produk olahan susu rendah lemak dan telur.
- Ikan seperti tuna, salmon, sarden dan makarel. Namun, hindari ikan dengan kadar merkuri tinggi seperti ikan tongkol.

Berikut ini contoh pilihan makanan yang tidak dianjurkan untuk penderita diabetes :

- Roti tawar putih.
- Makanan yang terbuat dari tepung terigu.
- Sayuran yang dimasak dengan tambahan garam, keju, mentega, dan saus dalam jumlah banyak.
- Buah-buahan kaleng yang mengandung banyak gula.
- Sayuran kaleng yang mengandung garam tinggi.
- Daging berlemak.
- Produk susu tinggi lemak.
- Hati, ampela, dan organ dalam hewan lainnya.
- Makanan yang digoreng seperti ayam goreng, ikan goreng, pisang goreng, dan kentang goreng.
- Popcorn kaya rasa.
- Kulit ayam.



**Mengapa penderita diabetes rentan terhadap virus corona penyebab Covid-19 ?**

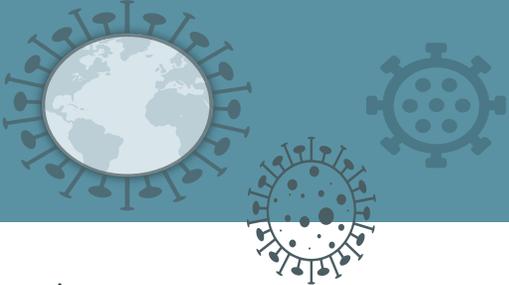
Pertama, sistem kekebalan terganggu akibat diabetes, membuat penderitanya lebih sulit untuk melawan virus dan kemungkinan mengarah ke periode pemulihan yang lebih lama. Kedua, virus dapat berkembang di lingkungan glukosa darah tinggi.

**Apakah penderita diabetes berisiko lebih besar terkena Covid-19?**

Di Cina, di mana sebagian besar kasus telah terjadi sejauh ini, orang dengan diabetes memiliki tingkat komplikasi serius dan kematian yang jauh lebih tinggi daripada orang tanpa diabetes.

Umumnya semakin banyak kondisi kesehatan seseorang (misalnya, diabetes dan penyakit jantung), semakin tinggi peluang mereka mendapatkan komplikasi serius dari Covid-19.





Apakah penderita diabetes memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami komplikasi serius dari Covid-19?

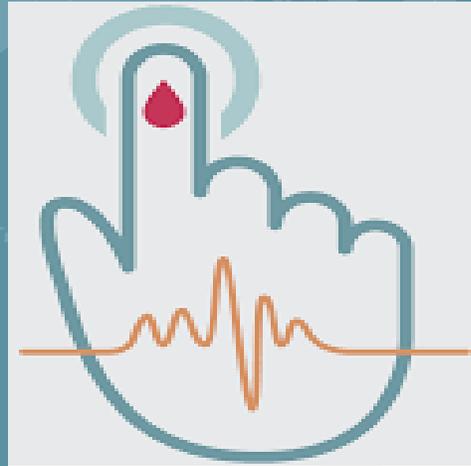
Secara umum, orang dengan diabetes lebih cenderung mengalami gejala dan komplikasi parah ketika terinfeksi virus. Jika diabetes dikelola dengan baik, risiko sakit parah akibat Covid-19 hampir sama dengan populasi umum.

Apakah saya perlu khawatir tentang DKA (ketoasidosis diabetik)?

Ketika sakit dengan infeksi virus, orang dengan diabetes memang menghadapi peningkatan risiko DKA (diabetic ketoacidosis), yang biasanya dialami oleh orang dengan diabetes tipe 1.

DKA dapat membuatnya sulit untuk mengelola asupan cairan dan kadar elektrolit, yang penting dalam mengelola sepsis. Sepsis dan syok septik adalah beberapa komplikasi yang lebih serius yang dialami oleh beberapa orang dengan Covid-19.





THANK YOU