



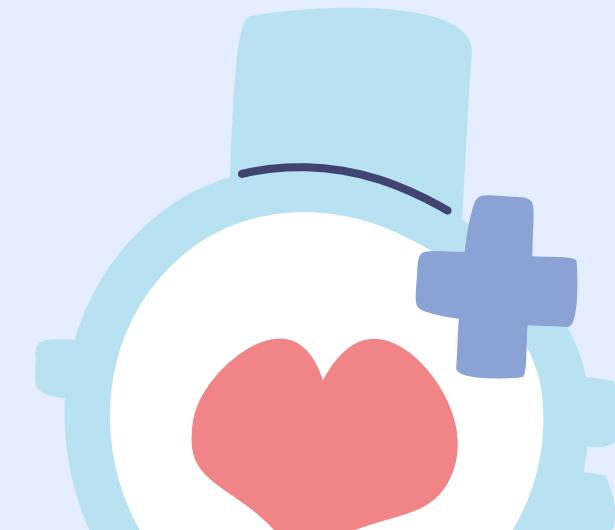
GERAKAN DESA SEHAT : EDUKASI

PENCEGAHAN DM, KOLESTROL

SERTA DIET RENDAH LEMAK DAN

DIET DM

KKN UNIT 30



MENGENAL DIABETES

Diabetes adalah penyakit saat kadar gula darah tinggi, akibat gula yang dikonsumsi tidak bisa masuk ke sel tubuh untuk diubah jadi energi

Penyebab: tubuh kurang membuat insulin atau insulin tidak bekerja dengan baik, sehingga gula menumpuk di darah dan bisa merusak organ

Waspadai tanda-tanda:

- 💧 Haus berlebihan
- 🚽 Sering buang air kecil
- 😴 Cepat lelah
- ⚖️ Berat badan turun
- 👀 Penglihatan kabur

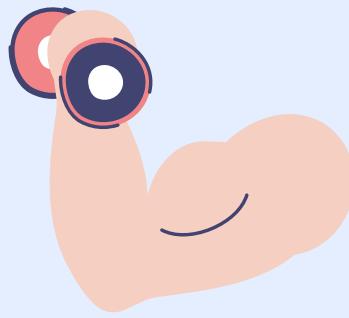
Tipe Diabetes:
Tipe 1 – tubuh tidak membuat insulin sama sekali
Tipe 2 – insulin ada tapi tidak bekerja optimal
Gestasional – terjadi saat hamil

PENCEGAHAN & PENGOBATAN



Risiko

Usia >40 tahun, berat badan berlebih, jarang beraktivitas, suka makan/minum manis, riwayat keluarga



Pencegahan

- Makan sehat
- Olahraga
- Menjaga berat badan
- Cek rutin



Pengobatan

- Obat dari dokter
- Suntik insulin (bila perlu)

Kenali Kolesterol

apa itu kolesterol

Kolesterol adalah lemak yang ada di dalam darah. Tubuh kita sebenarnya membutuhkan kolesterol untuk membantu membangun sel dan membuat hormon. Peningkatan kadar kolesterol di dalam tubuh disebut hiperkolesterolemia. hiperkolesterol ditandai dengan ditandai dengan meningkatnya kadar kolesterol dalam darah >200 mg/dl.

penyebab

- kurang aktifitas fisik atau berolahraga
- kebiasaan merokok
- faktor genetik/keturunan
- konsumsi makanan tinggi lemak (santan, mentega, gorengan, jeroan dll)
- Obesitas
- konsumsi alkohol berlebihan
- Pertambahan usia
- Memiliki penyakit tertentu seperti : Hipertensi, Diabetes Melitus, dll



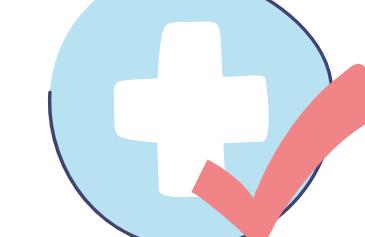
jenis kolesterol

1. kolesterol Baik (HDL) atau High Density Lipoprotein disebut kolesterol baik karena membantu membersihkan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati untuk dibuang.
2. Kolesterol Jahat (LDL) LDL atau Low Density Lipoprotein disebut kolesterol jahat karena bisa menumpuk di dinding pembuluh darah.

Gejala & pencegahan

Tanda & Gejala yang harus diperhatikan

- mudah lelah
- nyeri di bagian dada
- kesemutan pada kaki dan tangan
- pegal di lengan dan punggung
- pusing
- sakit area rahang
- tekanan darah tinggi
- benjolan kecil berwarna kuning



Pencegahan

- pilih makanan sehat : kurangi lemak, gorengan, makanan cepat saji
- rajin bergerak dan berolahraga minimal 30 menit setiap hari
- batasi merokok > dapat menurunkan kolesterol baik (HDL)
- batasi minum manis dan alkohol
- periksakan kolesterol secara rutin

Nilai	keterangan
< 200 mg/dL	Normal
200/239 mg/dL	Agak tinggi
> 240 mg/dL	Tinggi

Risiko & penanganan

Penanganan

- Pola makan sehat
- olahraga teratur
- menurunkan berat badan jika berlebih
- kurangi kebiasaan merokok
- batasi konsumsi alkohol
- kelola stres
- minum obat penurun kolesterol sesuai resep dokter
- rutin memeriksa kadar kolesterol dan kesehatan jantung

Risiko

- penumpukan lemak di pembuluh darah yang dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti : penyakit jantung koroner, stroke (serangan otak), hipertensi, serta batu empedu



DIET RENDAH LEMAK



Tujuan Diet

1

Menurunkan berat badan bila kegemukan.

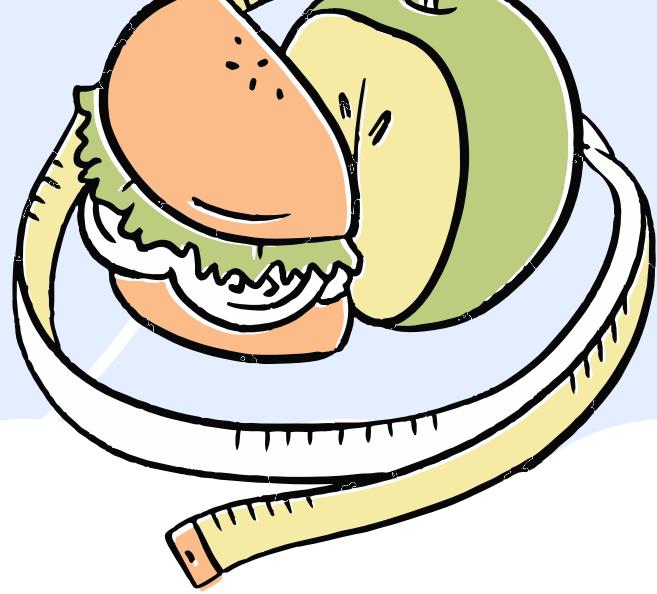
2

Mengubah jenis dan asupan lemak makanan

3

Meningkatkan asupan karbohidrat kompleks dan menurunkan asupan karbohidrat sederhana.

Prinsip Syarat Diet



- 1 Turunkan berat badan jika berlebih, makan secukupnya, dan rajin bergerak
- 2 Batasi lemak kurang dari kebutuhan sehari
- 3 Karbohidrat sedang: 50-60% dari kebutuhan energi
- 4 Banyak makan serat dari buah, sayur, kacang, dan biji-bijian.
- 5 Cukupi vitamin dan mineral.



DIET DIABETES MELITUS



Tujuan Diet

- 1 Memberikan makanan sesuai kebutuhan.
- 2 Mempertahankan kadar gula darah sampai normal/mendekati normal
- 3 Mencegah terjadinya kadar gula darah terlalu rendah yang dapat menyebabkan pingsan
- 4 Mengurangi/mencegah komplikasi

Prinsip Syarat Diet

1

Karbohidrat: paling banyak (60-70%)

2

Gula: hindari, boleh sedikit kalau gula darah normal

3

Serat: cukup, sekitar 25 g per hari





Matur Sembah Nuwun

