



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202303864, 13 Januari 2023

Pencipta

Nama : **Jelshe Reada Dharmawan, Afrida Ridantika Zaharni dkk**

Alamat : Jl Marga No 78, RT/RW: 005/000, Kelurahan Sumberrejo, Kecamatan Kemiling, Bandar Lampung, LAMPUNG, 35153

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**

Alamat : Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, Semarang, JAWA TENGAH, 50512

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Leaflet**

Judul Ciptaan : **Sehat Tanpa DIABETES MELITUS**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 7 Januari 2023, di Ungaran

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000436786

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Jelshe Reada Dharmawan	Jl Marga No 78, RT/RW: 005/000, Kelurahan Sumberrejo, Kecamatan Kemiling
2	Afrida Ridantika Zaharni	Perum. Kalianda Permai Blok A8/08 RT/RW 05/03. Kalianda
3	Putri Indah AI	Jl. Pangrango II No. 180 RT 013/ RW 000, Kel. Perumnas Way Halim, Kec. Way Halim
4	Hadika Annidasari	Perumahan Nusantara Permai Blok E4/21, Kel. Nusantara Permai, Kec. Sukabumi
5	Retno	Jl. Lintas Sumbawa Desa O'o Dompou, RT 001/ RW 000, Kabupaten Dompou, Kecamatan Dompou
6	Febi Hesti Handayani	Ling. Dorompana Kel. Kandai 1 Dompou
7	Rini Sepvira	Jl. D. I. Pandjaitan Perum Tapis Blok B15 No.03 RT/RW 008/- Kelurahan Tapis, Kecamatan Tanah Grogot, Kabupaten Paser
8	apt. Anita Kumala Hati, M.Si.	Perum Gunungsari Asri Gg. Bougenvil C-1 RT/RW 06/06 Kelurahan Sidorejo Kidul, Kecamatan Tingkir



Tipe Diabetes

Diabetes Tipe 1

tubuh benar benar berhenti memproduksi insulin karena merusak sel pankreas yang memproduksi insulin oleh sistem kekebalan tubuh. pankreas tidak memproduksi insulin lagi sehingga harus menerima insulin dari luar tubuh

Diabetes Tipe 2

dimana kadar gula (glukosa) didalam tubuh terlalu tinggi/melebihi batas normal akibat resistensi insulin.



Sehat Tanpa

DIABETES MELITUS



Apa Itu Diabetes Melitus ?

Merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah (glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl, atau glukosa darah sewaktu/ tanpa puasa ≥ 200 mg/dl) dengan kekurangan jumlah insulin/gangguan fungsi insulin.

Tanda dan Gejala



sering kencing (poliuri)



berat badan menurun drastis



sering merasa haus (polidipsia)



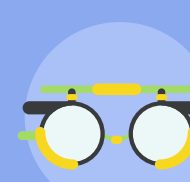
timbul gatal yang mengganggu



cepat lapar (polifagia)



kesemutan



penglihatan kabur



tekanan darah tidak normal

KELOMPOK 9 UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Afrida R Zaharni (052211033)

Putri Indah AI (052211035)

Hadika Annidasari (052211036)

Jelshe Reada Dharmawan (052211039)

Retno (052211063)

Febi Hesti H (052211064)

Rini Sepvira (052211066)

sumber pustaka :

DEPKES RI. 2005. Pharmaceutical care untuk penyakit diabetes mellitus. Direktorat bina farmasi komunitas dan departemen kesehatan RI. Jakarta

Decroli,E. 2009. Diabetes mellitus Tipe 2. Padang:Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fak. Kedokteran Universitas Andalas

Standars of medical care diabetes'ADA 2009

PERKENI. 2015. pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta

sumber gambar :

Canva. 2022. <https://canva.com>

Faktor Resiko Diabetes melitus



Berat badan > 120% BB ideal atau IMT > 25Kg/m²

IMT merupakan indeks sederhana dari berat badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa



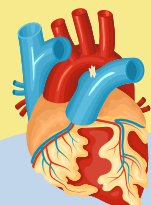
Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi

tekanan darah > 140/90mmHg



Dislipidemia

Kadar Lipid HDL kurang dari 35mg/dL trigliserida lebih dari 250mg/dL



Riwayat Penyakit Jantung



Diet tidak seimbang

tinggi gula, garam, lemak, dan rendah serat

usia >40 tahun
Ada riwayat keluarga dengan DM



Riwayat kehamilan dengan DM



riwayat melahirkan anak dengan BB >4kg atau <2,5kg



terdapat riwayat keluarga dengan DMs



Pengobatan Diabetes

PRINSIP DIET 3J



JENIS



JUMLAH

karbohidrat 45%-65% total energi



JADWAL

3x makan utama, 2-3x makan selingan

MAKANAN YANG BOLEH

Protein Rendah Lemak
Ayam tanpa kulit, ikan, tempe, tahu

Cara Pengolahan
Kukus, rebus, panggang

Karbohidrat
nasi merah, oat, kentang

MAKANAN YANG DIBATASI

Gula Sederhana
Gula pasir, gula jawa, sirup, selai, kue manis

Makanan Berlemak
Gorengan, fastfood

Tinggi Natrium
Telur asin, ikan asin, makanan awetan

TERAPI OBAT DIABETES

Obat yang meningkatkan sekresi insulin
glimepiride, glibenklamid, glipizid, glikuidon, repaglinide

Obat yang dapat meningkatkan sensitifitas sel terhadap insulin

metformin, pioglitazone, troglitazone

inhibitor katabolisme karbohidrat

acarbose, miglitol

KAPAN INSULIN DIPERLUKAN?

Bila langkah pertama pengobatan dengan kombinasi gaya hidup sehat dan metformin gagal mencapai target HbA1C yang diinginkan yaitu <7%, diperlukan terapi insulin

Pencegahan Diabetes



mempertahankan berat badan ideal



makan makanan sehat antara 3-5 porsi buah dan sayuran sehari, dan kurangi asupan gula, garam dan lemak jenuh



tes glukosa darah dan kadar hbA1c secara teratur



Hindari merokok, dan alkohol



rutin beraktifitas fisik



kelola stress

ATUR MAKANAN DENGAN G4GIL5

GULA : Batas konsumsi gula <4sdm/hari

GARAM : Batasi garam <1sdt/hari dan batasi makanan cepat saji

PROTEIN DAN LEMAK : Batasi makanan berlemak <5sdm/hari dan makan ikan sedikitnya 3x/minggu