

REPUBLIC 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 : EC00201946652, 19 Juli 2019

Pencipta

Nama : **Martanty Aditya, M. Farm-Klin., Apt, Rehmadata Sitepu, S.Farm., M.Si., Apt, , dkk**
Alamat : Jl. Kecilung No. 24, Lowokwaru , Malang, Jawa Timur, -
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ma Chung**
Alamat : Villa Puncak Tidar N-1, Malang, Jawa Timur, 65151
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku Saku**
Judul Ciptaan : **Cara Cerdas Cegah Diabetes**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 15 Juli 2019, di Malang
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor pencatatan : 000146963

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

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Martanty Aditya, M. Farm-Klin.,Apt	Jl. Kecilung No. 24, Lowokwaru
2	Rehmadanta Sitepu, S.Farm., M.Si., Apt	Dsn Sukawening RT 03 / RW 06, Jatinangor
3	Aura Kamilah Anwar	Jl. Bali Winata VII, Sekarpuro, Pakis
4	Stevany Elvina Buntoro	Taman Asri I/A-15, Banjarejo, Taman





UNIVERSITAS
MA CHUNG

Program Studi Farmasi

2019

Cara Cerdas Cegah Diabetes

**Martanty A
Rehmadanta S
Aura Kamilah
Stevany EB**

IDENTITAS DIRI :)

- *Nama : _____
- *Umur : _____ Jenis Kelamin : L/P
- *Program Studi : _____
- *Berat Badan : _____kg Tinggi Badan : _____cm
- *Tekanan Darah : _____
- *Tinggal bersama: sendiri / orang tua
- *UKM yang diikuti: 1. _____
2. _____
3. _____
- *Riwayat penyakit keluarga : (lingkari jika ada)
1. DM
 2. Hipertensi/Darah tinggi
 3. Kolestrol
 4. Tidak ada
- *Sedang menjalani diet ketat : Ya / Tidak
- *Mengonsumsi alkohol : Ya / Tidak
jika Ya seberapa sering ? _____per hari/minggu/bulan
- *Merokok : Ya / Tidak
jika Ya seberapa sering ? _____batang per hari



UDAH PADA TAHU KAN APA ITU DIABETES?

1

Definisi Secara Umum

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu sindrom yang terjadi akibat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak mampu menggunakan insulin yang dihasilkan dengan efektif (resistensi insulin)

2

Tipe DM

1. DM Tipe 1

-) Adalah gangguan metabolisme yang diakibatkan berkurangnya sekresi insulin akibat kerusakan sel B-pankreas yang didasari proses autoimun.

2. **DM Tipe 2 ***

-) Adalah gangguan metabolisme akibat resistensi insulin

3. DM Gestasional

-) DM yang terjadi pada masa awal kehamilan

4. DM Tipe lain

-) DM akibat Sindrom genetik yang berkalian dengan Diabetes dan obat-obatan seperti kortikosteroid

***paling sering terjadi diantara tipe yang lainnya**

3

Penyebab DM tipe 2

-Dapat Dikendalikan-

- Kurangnya aktivitas fisik
- **O**besitas
- Pola makan dan Menu makan yang salah
- Gaya hidup yang salah (merokok, alkohol, malas gerak, kurang tidur)
- Stress dan banyak tekanan

-Tidak Dapat Dikendalikan-

- Ras
- **U**sia
- Genetik atau Keturunan
- Jenis Kelamin

4

Komplikasi

Apabila tidak tertangani dan terus berlanjut, kalian bisa mengalami beberapa penyakit berikut:

Gangguan Ginjal
Kebutaan
Gangren
Pembekuan darah pada sebagian otak
Jantung Koroner
Stroke
Kematian

Berapa sih target gula darah normal?

	Gula Darah Puasa	Gula Darah 2 Jam setelah makan
Normal	<100	<140
Pradiabetes	100-125	140-199
Diabetes	>125	>199

Normalnya :

Gula darah acak <140

Gula darah puasa <100

Angka kejadian DM di dunia dari tahun ke tahun terus meningkat. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas,2013) didapatkan proporsi kejadian DM sebesar 6,9% pada penduduk usia >15 tahun. Dan DM juga termasuk dalam pembiayaan BPJS terbesar ke 2 untuk penyakit tidak menular setelah hipertensi yaitu sebesar 9,2 triliun rupiah.

TAPIIIIIII

Jangan Takut

**DM bisa
DICEGAH
sejak dini
kok :)**

Caranya adalah...

1 Ubah kebiasaan makan tidak sehatmu

Makanan merupakan salah satu faktor risiko dapat dikendalikan dalam penyakit DM. Pola makan dan menu makan yang sehat dapat menurunkan risiko DM lho...

2 Jangan malas gerak

Sedentary life style atau kebiasaan malas bergerak ternyata memberi dampak besar lho terhadap risiko seseorang terkena DM

3 STOP kebiasaan burukmu

kebiasaan buruk yang harus di STOP adalah seperti merokok, minum alkohol, tidur terlalu larut, setelah makan langsung tidur

Nggak
susah
kan ?

**Nah, mulai
hari ini kalian
bisa tulis pola
menu makan
kalian dan
kebiasaan
aktivitas fisik
kalian di buku
ini**



AKTIVITAS FISIK DIBAGI MENJADI 3

RINGAN

Contohnya :

(minimal 10 menit setiap hari)

- Berjalan santai
- Bekerja dengan komputer
- Membaca
- Menulis
- Menyetir
- Melakukan sesuatu dengan duduk atau berdiri
- Pekerjaan rumah tangga : mencuci piring, menyetraka
- Bermain game
- Bermain musik

SEDANG

(Saat bekerja)

- Berkebun
- Menimba
- Mengepel
- Mengaduk semen
- Mencuci baju dengan tangan
- Merawat hewan peliharaan
- Membersekan rumah

(Saat waktu luang)

- Bersepeda
- Jogging
- Menari
- Berkuda
- Tai Chi
- Yoga
- Low impact aerobic

BERAT

(Saat Bekerja)

- Menebang Pohon
- Membajak
- Bongkar muat furniture
- Gergaji kayu
- Instruktur olah raga

(Saat waktu luang)

- Sepak Bola
- Tennis
- Basket
- Renang cepat
- Badminton
- High impact aerobic
- Senam
- Bela Diri

Januari

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Januari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

5

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

6

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

7

☐

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

Januari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Januari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

13

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

14

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

15

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Januari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

17 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

18 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

19 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Januari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Januari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Januari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

31 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Mengatur pola makan itu nggak susah !

Sebenarnya di Indonesia sendiri sudah terdapat pedoman gizi seimbang loo...

Melalui konsep "Piring Makanku" dan "Tumpeng Gizi Seimbang"...



Februari

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Februari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

5

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

6

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

7

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Februari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

☐

11

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

Februari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Februari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

17 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

18 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

19 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Februari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Februari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Februari, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Gimana guys ?

Sudah sebulan berjalan nih, menu dan pola makan serta aktivitas fisik kalian jadi lebih baik dari bulan sebelumnya kan ? ^^



jangan malas olah raga dan bergerak ya gaes, olah raga ringan aja asal rutin 30 menit sehari lebih baik lo dari pada olah raga berat tapi jarang :]

Maret

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Maret, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

5

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

6

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

7

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Maret, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Maret, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Maret, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

17

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

18

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

19

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Maret, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat



20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik



21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik



22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik



23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Maret, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

25

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

26

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

27

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Maret, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat



28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik



29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik



30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik



31 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Sudah akhir bulan Maret nih !!

**Lanjutkan pola hidup sehat kalian ya
gaes! Selain memperbaiki makanan dan
aktivitas fisik kalian, jangan lupa juga
buat tidur tepat waktu ya :)**

Hidup sehat bukan cuma
buat mencegah DM aja lo.
Penyakit lain seperti
jantung, stroke, darah
tinggi dan penyakit berat
lainnya juga dapat dicegah

...

April

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

April, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

5

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

6

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

7

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

April, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

☐

11

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

April, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

April, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

17

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

18

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

19

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

April, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

April, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

April, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Tahukah kamu ???

**Orang dengan diabetes bukan berarti
tidak boleh makan makanan manis lo.
Karena tubuh juga membutuhkan
energi namun konsumsilah secara bijak
ya teman-teman**



Mei

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Mei, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

5

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

6

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

☐

7

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

Mei, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Mei, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Mei, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

17 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

18 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

19 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Mei, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Mei, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Mei, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

31 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

MITOS atau FAKTA

01 KANDUNGAN SERAT PADA JUS SAMA SEPERTI BUAH

-MITOS-

02 DIABETES DAPAT MENULAR

-MITOS-

03 Hanya DM tipe 2 saja yang dapat dicegah

-FAKTA-

04 Yogurt memiliki indeks glikemik yang tinggi

-MITOS-

05 Diabetes sebagian besar diderita oleh wanita

-FAKTA-

Juni

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juni, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

5

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

6

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

7

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juni, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juni, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juni, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

17

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

18

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

19

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Juni, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juni, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juni, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Wah sudah setengah
taun nihhh!!

**udah setengah taun berjalan
nih gaes,**

**JANGAN BERHENTI BERUSAHA
UNTUK HIDUP SEHAT YA TEMAN-
TEMAN**

**Karena tidak ada usaha yang
akan mengkhianati hasil kok..**

health = happy ever after

Juli

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik



Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik



Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik



Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Juli, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

5

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

6

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

7

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juli, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juli, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Juli, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

17

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

18

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

19

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Juli, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juli, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Juli, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

31 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

BAHAYA OBESITAS (kegemukan)

**Selain nggak enak
dipandang, **obesitas itu
BAHAYA lo!** Obesitas
adalah kondisi kronis
akibat penumpukan lemak
dalam tubuh yang sangat
tinggi.**

**Kondisi seperti itu, dapat memicu berbagai
gangguan kesehatan seperti : DM, penyakit
jantung, ataupun hipertensi**

Obesitas dapat diatasi, namun jangan sampai
mengatasinya dengan diet yang nggak sehat ya :)

Agustus

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Agustus, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

5

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

6

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

7

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Agustus, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

10

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Agustus, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

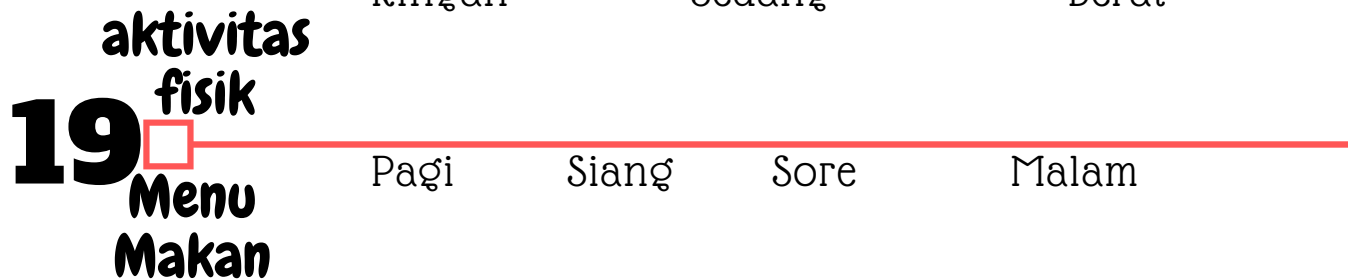
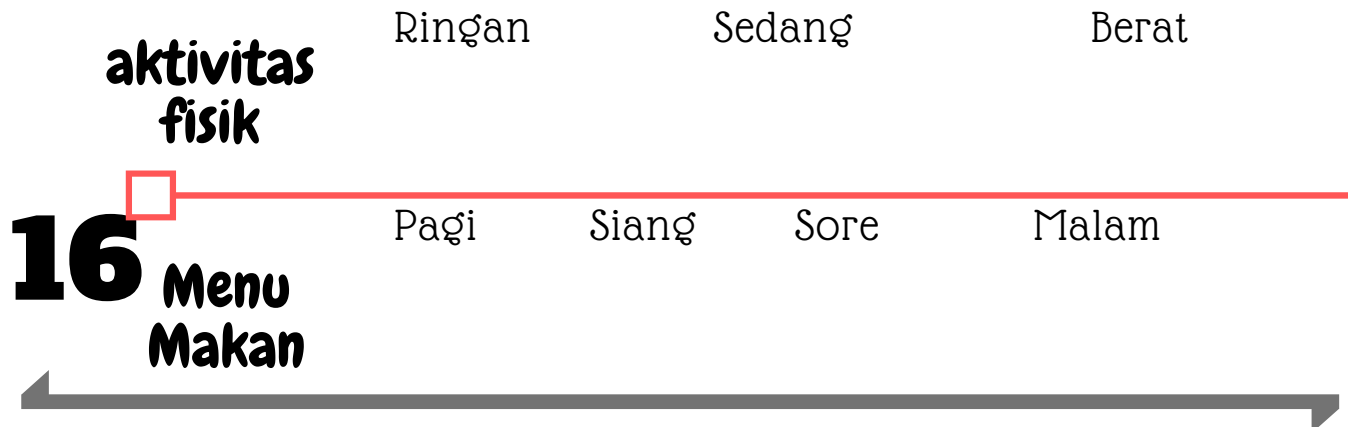
Malam

Ringan

Sedang

Berat

Agustus, 2019



Agustus, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Agustus, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Agustus, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

31 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

TANDA TANDA DM

Beberapa tanda DM yang kalian harus diwaspadai:

1. 3P

Poliurea, Polidipsi, Poliphalgia

2. Kelelahan yang parah

3. Pandangan yang kabur

Poliurea : keadaan ingin sering buang air kecil

Polidipsi : keadaan cept merasa haus (ingin banyak minum)

Poliphalgia : keadaan cepat merasa lapar

September

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

September, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

5

☐

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

6

☐

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

7

☐

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

September, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

September, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

September, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

17

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

18

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

19

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

September, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

September, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

September, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat



28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat



29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat



30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Bagaimana sih mengukur IMT (indeks masa tubuh) seseorang itu ?

Nah, biar ga penasaran.. Yuk simak bareng bareng :)

$$\text{IMT : } \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\{\text{Tinggi Badan (m)}\} \times \{\text{Tinggi Badan (m)}\}}$$

<18,50

Berat Badan dibawah normal

18,50 - 24,99

Berat Badan Normal

>25,00

Kelebihan Berat Badan

**Kalian yang mana ?
:0**

Oktober

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

☐

Pagi

Siang

Sore

Malam

Menu
Makan

Oktober, 2019

**aktivitas
fisik**

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

**Menu
Makan**

Pagi

Siang

Sore

Malam

**aktivitas
fisik**

Ringan

Sedang

Berat

5

☐

**Menu
Makan**

Pagi

Siang

Sore

Malam

**aktivitas
fisik**

Ringan

Sedang

Berat

6

☐

**Menu
Makan**

Pagi

Siang

Sore

Malam

**aktivitas
fisik**

Ringan

Sedang

Berat

7

☐

**Menu
Makan**

Pagi

Siang

Sore

Malam

Oktober, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

☐

11

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

Oktober, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

13

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

14

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

15

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Oktober, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

17 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

18 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

19 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Oktober, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Oktober, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Oktober, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

31 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Congrats!

Wah sudah Oktober
ya..Ngga kerasa kan?

**Kayaknya kondisi tubuhmu sudah jauh
lebih baik dari pada sebelumnya yaa?**

PASTI LAHHHHH

**Itu karena kalian sudah terbiasa lebih
aktif bergerak dan pola makan kalian
juga lebih baik, selain itu lifestyle
kalian juga lebih sehat :)**

**Jangan berenti samoe sini aja yaaa.. kalian
harus ngelanjutin loh!!**

November

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

November, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

5

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

6

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

7

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

November, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

9

aktivitas
fisik

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

☐

10

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

☐

11

Menu
Makan

Ringan

Sedang

Berat

Pagi

Siang

Sore

Malam

November, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

13

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

14

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

15

Menu
Makan



Pagi

Siang

Sore

Malam

November, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

17

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

18

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

19

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

November, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

November, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

25

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

26

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

27

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

November, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

29 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

30 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ada hal baru nih
gaes....

**Ternyataaa,
Selain tumpeng gizi seimbang
Indonesia untuk mengatur pola makan,
ada juga loh piramida aktifitas fisik
sebagai pedoman aktifitas fisik kita
nihh**

*Ada aktifitas fisik yang baiknya dilakukan setiap hari
Ada juga yang baiknya dilakukan 5-6 kali perminggu
Ada juga yang baik dilakukan 2-3 kali saja perminggu
bahkann nih, ada juga aktivitas yang harus dibatasi*

yuk, kita simak sama sama

PIRAMIDA AKTIFITAS FISIK

For adult



Desember

2019

Ringan

Sedang

Berat

1 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

2 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

3 aktivitas
fisik

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Desember, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

4

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

5

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

6

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

7

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Desember, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

8

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

9

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

10

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

11

☐

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Desember, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

12

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

13

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

14

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

15

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Desember, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

16

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

17

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

18

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

19

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Desember, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

20 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

21 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

22 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

23 Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Desember, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

24

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

25

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

26

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

27

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Desember, 2019

aktivitas
fisik

Ringan

Sedang

Berat

28

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

29

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

30

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Ringan

Sedang

Berat

aktivitas
fisik

31

Menu
Makan

Pagi

Siang

Sore

Malam

Last month in 2019

Wah, ngga nyangka ya temen temen udah kelar bulan Desember loh..

Tandanya kamu udah menyelesaikan setahun ini untuk mencoba hidup lebih sehat dari sebelumnya menghindari berbagai penyakit khususnya DIABETES

Nggak susah kannnn ? :)

Segala sesuatu yang baik itu butuh perjuangan temen temen, nggak ada yang instan.

Inget ya gaes, usaha tidak akan mengkhianati hasil kok. Semoga usaha hidup sehat kalian di tahun ini berdampak sesuatu yang besar untuk kalian kedepannya ya gaes :)

Thankyou for your support :))

LATAR BELAKANG PROYEK



Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang dilakukan di Indonesia menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2013 khususnya **Diabetes Mellitus** dari 6,9% menjadi 8,5%. Di Jawa Timur, memiliki presentase mencapai 2,1% dari nilai tertinggi 2,6%.

LATAR BELAKANG PROYEK



Sehingga remaja perlu untuk mulai memperbaiki gaya hidup untuk mengurangi risiko terkena Diabetes dimasa tua. Melalui Instagram saya akan memberikan edukasi seperti pengertian, gejala, faktor risiko, komplikasi dan pencegahan **Diabetes mellitus**

LATAR BELAKANG PROYEK



(Peningkatan terhadap penyebab PTM di remaja , RISKESDAS 2013-2018)

DIABETES MELITUS



PENYAKIT APAKAH ITU ?



Penyakit kronis yang disebabkan oleh defisiensi bawaan dan / atau didapat dalam produksi insulin oleh pankreas, atau oleh ketidakefektifan insulin yang diproduksi.

(**Sumber** : *World Health Organization*)



INSULIN

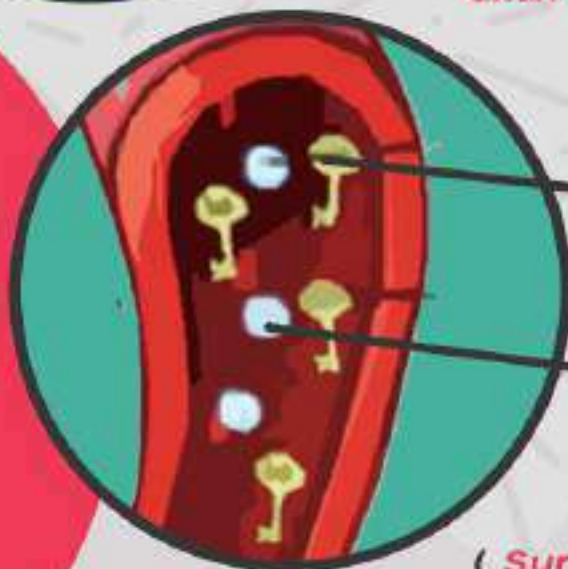


APAKAH ITU ?



Insulin adalah hormon yang di produksi pankreas. Mekanisme kerjanya ketika kita makan, pankreas akan mengeluarkan hormon insulin lalu dia akan bertugas untuk mengubah glukosa dari makanan menjadi energi dan di alirkan keseluruh tubuh

Jadi, apabila kekurangan insulin akan terjadi peningkatan konsentrasi glukosa dalam maka akan merusak banyak sistem tubuh khusus pembuluh darah dan saraf



INSULIN

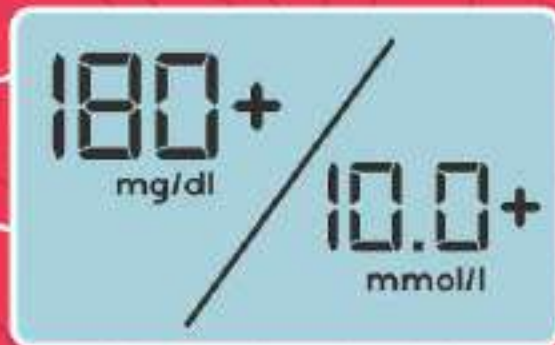
GLUKOSA

(**Sumber** : **World Health Organization**)

HIPERGLIKEMIA KRONIS



APAKAH ITU ?



Hiperglikemia kronis adalah suatu keadaan meningkatnya kadar glukosa di atas kadar normal. sering di kaitkan dengan kerusakan dan disfungsi beberapa organ terutama mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah

(Sumber : *American Diabetes Association, 2014*)



TABEL KADAR GLUKOSA



Tabel 3. Kadar glukosa darah sewaktu dan puasa sebagai patokan penyaring dan diagnosis DM (mg/dL)

		Bukan DM	Belum pasti DM	DM
Kadar glukosa darah sewaktu (mg/dL)	Plasma vena	<100	100 -199	≥200
	Darah kapiler	< 90	90-199	≥200
Kadar glukosa darah puasa (mg/dL)	Plasma vena	<100	100-125	≥126
	Darah kapiler	< 90	90-99	≥100

(PERKENI, 2011)



Glukosa
Tinggi

DIABETES = KENCING MANIS

APAKAH KENCINGNYA
TERASA MANIS ?



Eny Iskawati,

Dokter Klinik Pratama Eny Yogyakarta mengatakan menggunakan istilah kencing manis tidak salah 100% namun DM sendiri disebabkan karena kadar glukosa dalam darah sangat tinggi, kelebihan glukosa tersebut akan dibuang melalui air seni melewati ginjal. Nah, jadi kenapa penderita diabetes kencingnya manis, karena dalam air kencing tersebut terkandung kadar glukosa yang tinggi yang tidak masuk ke dalam sel tubuh dan dibuang melalui air seni



Glukosa
Normal



PENYAKIT GULA

APA KARENA KEBANYAKAN
MAKAN GULA?

Diabetes melitus **tidak berhubungan** dengan kebanyakan makan gula. Namun, faktor penyebabnya perubahan pola makan menjadi tinggi lemak dan kurangnya aktivitas fisik. Total kalori yang kita makan akan di ubah menjadi bentuk energi lalu diubah kembali menjadi glukosa. Pada penderita diabetes, pola makan yang tidak terkontrol akan meningkatkan kadar glukosa.

— Dr. Budiman Darmowidjojo, Sp.PD

POLIURIA



KOK BISA SIH **DM** BISA
NYEBABIN KITA CEPET
KEBELET?



Poliuria sendiri yaitu keadaan dimana volume air kemih meningkat dalam 24 jam melebihi batas normal. Kadar gula yang relatif tinggi mengakibatkan tubuhtidak sanggup untuk mengurainya dan memberikan sinyal-sinyal ke ginjal untuk mengeluarkannya.

(Sumber : PERKENI,2011)



SUMBER:
AMERICAN DIABETES ASSOCIATION, 2014

POLIDIPSIA



**KALAU KENA DM TUH
SUKA NYA MINUM
TERUS DEH, KENAPA
YA?**

Akibat volume urin yang sangat besar dan keluarnya air yang menyebabkan dehidrasi ekstrasel. Dehidrasi intrasel mengikuti dehidrasi ekstrasel karena air intrasel akan atau berdifusi keluar sel mengikuti penurunan gradien konsentrasi ke plasma yang hipertonic (sangat pekat). Dehidrasi intrasel merangsang pengeluaran ADH dan menimbulkan rasa haus.

(Sumber : Elizabeth J. Corwin. Buku Saku Patofisiologi. EGC)

POLIFAGIA



Polifagia keadaan dimana Pasien DM akan merasa cepat lapar dan lemas, karena glukosa dalam tubuh semakin habis sedangkan kadar glukosa dalam darah cukup tinggi.

(Sumber : PERKENI, 2011)



**UDAH SUKA KEBELET,
HAUS TERUS, EH
KETAMBAHAN JADI
PENGEN NGUNYAH
MAKANAN TERUS ..**

MUDAH LELAH



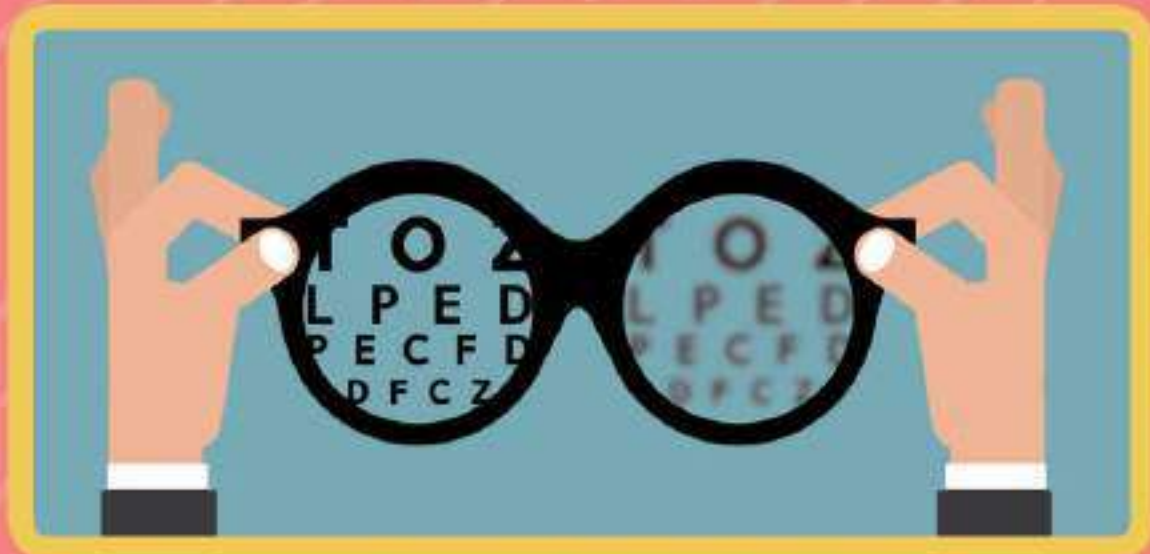
Gampang capek, jadi mager mau aktivitas
Karena, glukosa sulit masuk kedalam sel tubuh akibat kurangnya hormon insulin, maka sel-sel tubuh kelaparan. Untuk mendapatkan energi, sel tubuh memetabolisme cadangan glikogen dari sel otot untuk dibongkar jadi energi dan glukosa. Sehingga dampaknya, terjadi penurunan massa otot, kelemahan otot, dan mudah lelah.

PANDANGAN KABUR



Kadar glukosa dalam darah, tekanan darah, dan kolesterol yang tinggi dapat merusak pembuluh kapiler yang ada di sekitar retina. Akibatnya, kapiler akan membengkak sehingga dapat memblokir aliran darah ke retina. Sehingga kemampuan melihat pun akan menurun.

(Diabetic Eye Disease dari National Institutes of Health)



JADI SINGKATNYA MEKANISME POLIFAGIA



Makanan masuk ketubuh
(polisakarida)

Diproses pemecahan sampai glukosa

Gangguan insulin

Glukosa tidak dapat ditransport dalam
otot, glukosa menumpuk dalam darah

Otot butuh suplai energy

Proses Glikogenolisis

Sinyal ke Hipotalamus

Selalu merasa lapar



**ANEHNYA MESKIPUN JADI DOYAN MAKAN,
TAPI BERAT BADAN TURUN TERUS
DISEBABKAN KARENA TUBUH TERPAKSA
MENGAMBIL ENERGI DENGAN MEMBAKAR
LEMAK SEBAGAI CADANGAN ENERGI**

(Subekti, 2009)

JADI SINGKATNYA MEKANISME KENAPA KITA MAKAN TAPI BERAT BADAN TETAP TURUN



akibatnya keadaan pasca absorptif yang kronik, katabolisme proten dan lemak, dan kelaparan relatif sel-sel sering terjadi penurunan berat badan.

**OBESITAS
KURANGNYA AKTIVITAS
HIPERTENSI
ALKOHOL & MEROKOK**

**DAPAT DI
MODIFIKASI**

FAKTOR RESIKO
DIABETES
MELITUS

FAKTOR RESIKO TIDAK DAPAT DI MODIFIKASI USIA



Seiring bertambahnya usia mengakibatkan fungsi tubuh secara fisiologis menurun sehingga intoleransi glukosa pun akan meningkat.

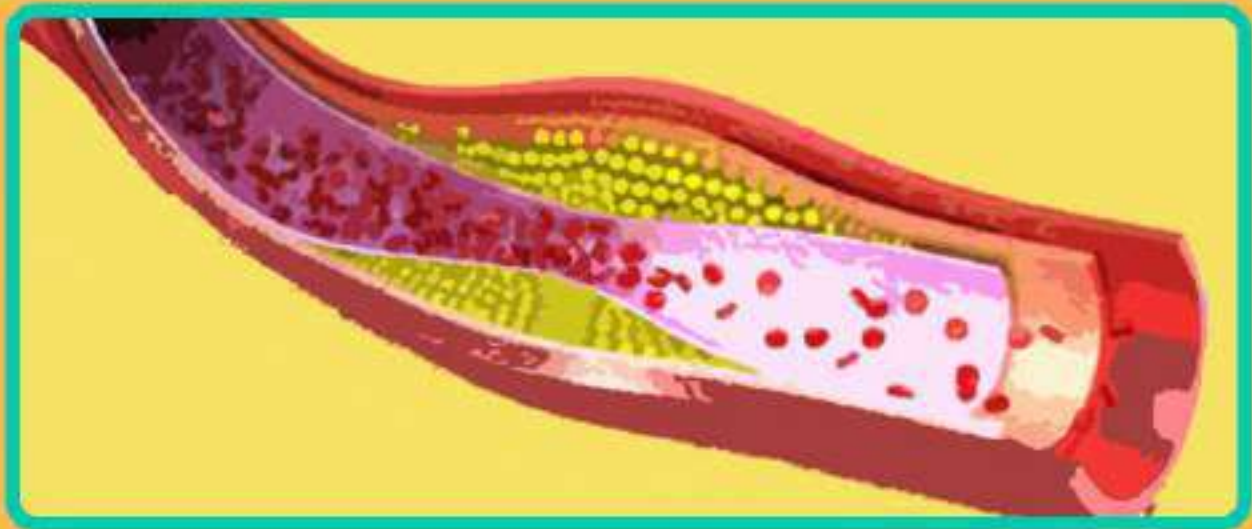
FAKTOR RESIKO DAPAT DI MODIFIKASI HIPERTENSI



Peningkatan tekanan darah pada hipertensi berhubungan erat dengan tidak tepatnya penyimpanan garam dan air, dimana makanan kaya lemak banyak mengandung dua komponen tersebut. Rendahnya tingkat aktivitas fisik menurunkan efisiensi insulin dan menyebabkan arteri menjadi kaku dan meningkatkan tekanan darah

(Sumber: Faktor Risiko Mempengaruhi Kejadian Diabetes Mellitus tipe 2, 2018)

FAKTOR RESIKO DAPAT DI MODIFIKASI **DISLIPIDEMIA**



Keadaan yang ditandai dengan kenaikan kadar lemak darah (Trigliserida > 250 mg/dl). Terdapat hubungan antara kenaikan plasma insulin dengan rendahnya HDL (< 35 mg/dl) sering didapat pada pasien DM.

FAKTOR RESIKO DAPAT DI MODIFIKASI **OBESITAS**



Obesitas adalah ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energi yang disimpan dalam bentuk lemak/ bisa di sebut juga kelebihan berat badan dimana indeks massa tubuh di atas 25 kg/m^2

(Sumber : World Health Organization)

CARA MENGHITUNG INDEKS MASSA TUBUH



KLASIFIKASI	IMT (kg/m^2)
BERAT BADAN DIBAWAH NORMAL	$< 18,50$
SANGAT KURUS	$< 16,00$
CUKUP KURUS	$16,00 - 16,99$
KURUS	$17,00 - 18,49$
NORMAL	$18,50 - 24,99$
KELEBIHAN BB	$\geq 25,00$
PRE-OBESITAS	$25,00 - 29,99$
OBESITAS	$\geq 30,00$
OBESITAS KELAS 1	$30,00 - 34,99$
OBESITAS KELAS 2	$35,00 - 39,99$
OBESITAS KELAS 3	$\geq 40,00$

(Sumber : World Health Organization)

MITOS ATAU FAKTA



ORANG KURUS
TERBEBAS DARI
RISIKO TERKENA
DIABETES.

JAWABAN-NYA ADALAH..... **SALAH BESAR !!!!!**



Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan, dkk pada tahun 2011, orang kurus mempunyai risiko 2,83 kali lebih besar daripada orang dengan obesitas.

Karena, salah satu faktor risiko yaitu genetik. Selain itu, orang kurus dapat memiliki lemak berlebihan dan juga apa bila terdapat beberapa tubuh yang menggelambir disebabkan karna lemak yang banyak dan massa otot sedikit. Hal tersebut dapat disebabkan karna glikogen dari sel otot di gunakan karena terjadi insufisiensi glukosa dalam sel tubuh

ALKOHOL



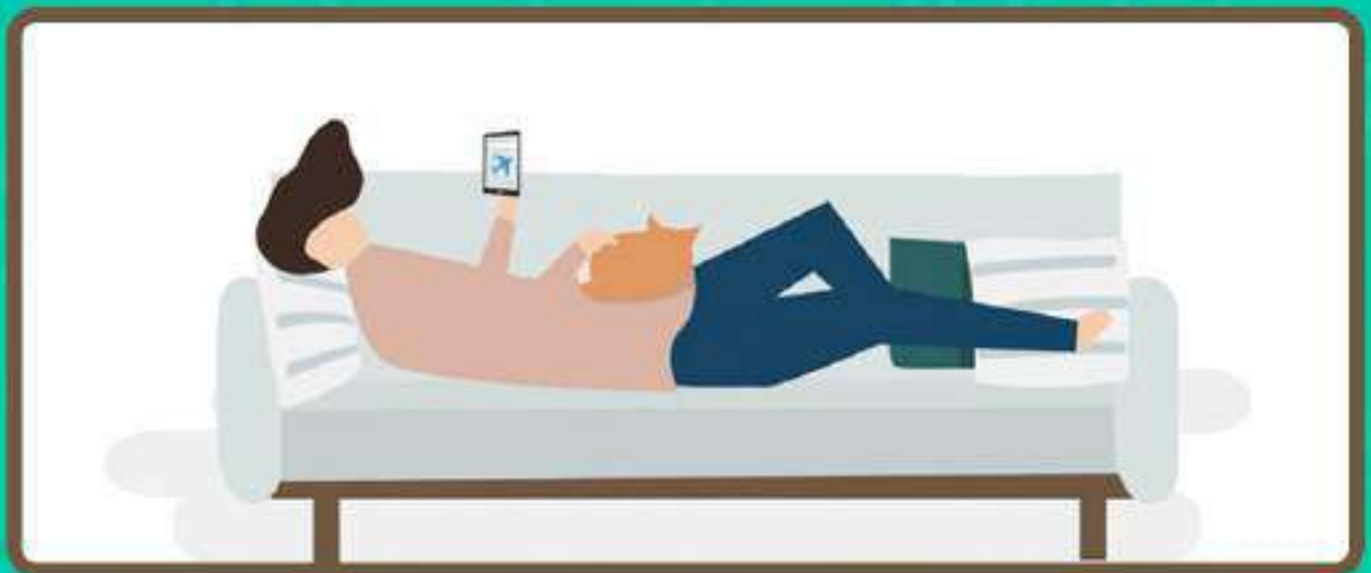
Alkohol akan mengganggu metabolisme gula darah terutama pada penderita DM, sehingga akan mempersulit regulasi gula darah dan meningkatkan tekanan darah. Seseorang akan meningkat tekanan darah apabila mengkonsumsi etil alkohol lebih dari 60ml/hari yang setara dengan 100 ml proof wiski, 240 ml wine atau 720 ml.



MALAS GERAK



Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap gula darah, karena setiap aktivitas membutuhkan energi. Energi didapatkan berasal dari gula dalam darah. Apabila aktivitas fisik rendah, maka gula akan semakin menumpuk di dalam darah!





Nikotin memiliki pengaruh terhadap DM, yaitu:
Penurunan pelepasan insulin akibat aktivasi hormon katekolamin
Pengaruh negatif pada kerja insulin
Gangguan pada sel β pankreas dan perkembangan resistensi insulin.

FAKTOR RESIKO TIDAK DAPAT DI MODIFIKASI RIWAYAT PERSALINAN



Melahirkan bayi dengan berat badan lahir bayi yaitu lebih dari 4000 gram atau riwayat pernah menderita diabetes mellitus gestasional (DMG) berpotensi untuk menderita **DM** tipe 2 maupun gestasional. Wanita yang pernah melahirkan anak dengan berat lebih dari 4 kg biasanya dianggap sebagai pradiabetes.

(Sumber: Kementerian Kesehatan, 2008)

MANFAAT AKTIVITAS FISIK



Mengendalikan berat badan
Mengendalikan tekanan darah
Menurunkan risiko osteoporosis
Mencegah Diabetes Melitus
Mengendalikan kadar kolesterol
Meningkatkan imunitas tubuh
**Memperbaiki kelenturan sendi dan
kekuatan otot**
Memperbaiki postur tubuh
Mengendalikan postur tubuh
Mengendalikan stres
Mengurangi kecemasan

PENGERTIAN AKTIVITAS FISIK



Gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik meliputi olahraga serta kegiatan lain yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari bermain, bekerja, transportasi aktif, pekerjaan rumah dan kegiatan rekreasi.

PENGERTIAN PERILAKU SEDENTARI



adalah perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari di satu tempat berat. Aktivitas fisik yang termasuk dalam kriteria tidak aktif yang dapat meningkatkan risiko terhadap salah satu terjadinya penyakit penyumbatan pembuluh darah, jantung, dan mempengaruhi umur harapan hidup seseorang.

MANFAAT AKTIVITAS FISIK



Mengendalikan berat badan
Mengendalikan tekanan darah
Menurunkan risiko osteoporosis
Mencegah Diabetes Melitus
Mengendalikan kadar kolesterol
Meningkatkan imunitas tubuh
**Memperbaiki kelenturan sendi dan
kekuatan otot**
Memperbaiki postur tubuh
Mengendalikan postur tubuh
Mengendalikan stres
Mengurangi kecemasan

PENGERTIAN AKTIVITAS FISIK



Gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik meliputi olahraga serta kegiatan lain yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari bermain, bekerja, transportasi aktif, pekerjaan rumah dan kegiatan rekreasi.

JENIS AKTIVITAS FISIK AKTIVITAS RUMAH



Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah seperti mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan adek dapat membantu untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti Kalori yang terbakar bisa 50-200 kkal per kegiatan.

(Sumber: Kementrian Kesehatan RI)

JENIS AKTIVITAS FISIK OLAHRAGA



Hampir sama dengan **latihan fisik** namun olahraga adalah aktivitas yang terstruktur dan terencana tidak hanya untuk lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi.



JENIS AKTIVITAS FISIK OLAHRAGA



Hampir sama dengan **latihan fisik** namun olahraga adalah aktivitas yang terstruktur dan terencana tidak hanya untuk lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi.



JENIS AKTIVITAS FISIK LATIHAN FISIK



Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya.

(Sumber: Kementerian Kesehatan RI)

RIWAYAT PERSALINAN USIA GENETIK

**TIDAK BISA DI MODIFIKASI
FAKTOR RISIKO
YANG SUDAH ADA PADA
SEPANJANG KEHIDUPAN INDIVIDU
SEHINGA TIDAK DAPAT
DIKENDALIKAN**

FAKTOR RESIKO TIDAK DAPAT DI MODIFIKASI RIWAYAT PERSALINAN



Melahirkan bayi dengan berat badan lahir bayi yaitu lebih dari 4000 gram atau riwayat pernah menderita diabetes mellitus gestasional (DMG) berpotensi untuk menderita **DM** tipe 2 maupun gestasional. Wanita yang pernah melahirkan anak dengan berat lebih dari 4 kg biasanya dianggap sebagai pradiabetes.

(Sumber: Kementerian Kesehatan, 2008)

FAKTOR RESIKO TIDAK DAPAT DI MODIFIKASI USIA



Seiring bertambahnya usia mengakibatkan fungsi tubuh secara fisiologis menurun sehingga intoleransi glukosa pun akan meningkat.

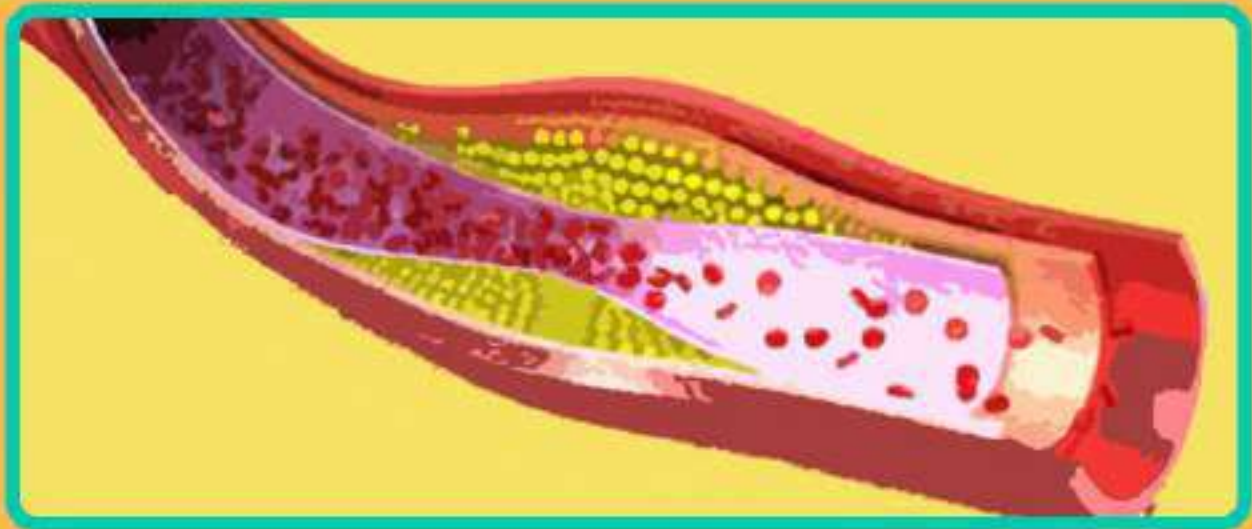
FAKTOR RESIKO DAPAT DI MODIFIKASI **HIPERTENSI**



Peningkatan tekanan darah pada hipertensi berhubungan erat dengan tidak tepatnya penyimpanan garam dan air, dimana makanan kaya lemak banyak mengandung dua komponen tersebut. Rendahnya tingkat aktivitas fisik menurunkan efisiensi insulin dan menyebabkan arteri menjadi kaku dan meningkatkan tekanan darah

(Sumber: Faktor Risiko Mempengaruhi Kejadian Diabetes Mellitus tipe 2, 2018)

FAKTOR RESIKO DAPAT DI MODIFIKASI **DISLIPIDEMIA**



Keadaan yang ditandai dengan kenaikan kadar lemak darah (Trigliserida > 250 mg/dl). Terdapat hubungan antara kenaikan plasma insulin dengan rendahnya HDL (< 35 mg/dl) sering didapat pada pasien DM.

FAKTOR RESIKO DAPAT DI MODIFIKASI **OBESITAS**



Obesitas adalah ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energi yang disimpan dalam bentuk lemak/ bisa di sebut juga kelebihan berat badan dimana indeks massa tubuh di atas 25 kg/m^2

(Sumber : World Health Organization)

CARA MENGHITUNG INDEKS MASSA TUBUH



KLASIFIKASI	IMT (kg/m^2)
BERAT BADAN DIBAWAH NORMAL	$< 18,50$
SANGAT KURUS	$< 16,00$
CUKUP KURUS	$16,00 - 16,99$
KURUS	$17,00 - 18,49$
NORMAL	$18,50 - 24,99$
KELEBIHAN BB	$\geq 25,00$
PRE-OBESITAS	$25,00 - 29,99$
OBESITAS	$\geq 30,00$
OBESITAS KELAS 1	$30,00 - 34,99$
OBESITAS KELAS 2	$35,00 - 39,99$
OBESITAS KELAS 3	$\geq 40,00$

(Sumber : World Health Organization)

MITOS ATAU FAKTA



ORANG KURUS
TERBEBAS DARI
RISIKO TERKENA
DIABETES.

JAWABAN-NYA ADALAH..... **SALAH BESAR !!!!!**



Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan, dkk pada tahun 2011, orang kurus mempunyai risiko 2,83 kali lebih besar daripada orang dengan obesitas.

Karena, salah satu faktor risiko yaitu genetik. Selain itu, orang kurus dapat memiliki lemak berlebihan dan juga apa bila terdapat beberapa tubuh yang menggelambir disebabkan karna lemak yang banyak dan massa otot sedikit. Hal tersebut dapat disebabkan karna glikogen dari sel otot di gunakan karena terjadi insufisiensi glukosa dalam sel tubuh

ALKOHOL



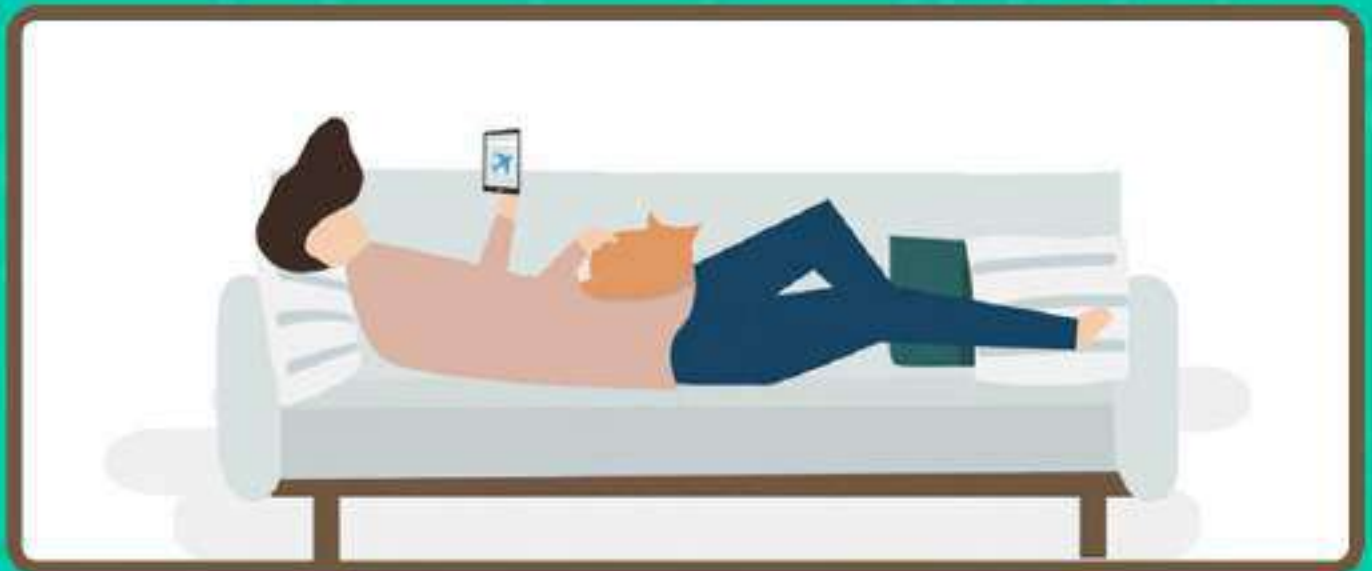
Alkohol akan mengganggu metabolisme gula darah terutama pada penderita DM, sehingga akan mempersulit regulasi gula darah dan meningkatkan tekanan darah. Seseorang akan meningkat tekanan darah apabila mengkonsumsi etil alkohol lebih dari 60ml/hari yang setara dengan 100 ml proof wiski, 240 ml wine atau 720 ml.



MALAS GERAK



Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap gula darah, karena setiap aktivitas membutuhkan energi. Energi didapatkan berasal dari gula dalam darah. Apabila aktivitas fisik rendah, maka gula akan semakin menumpuk di dalam darah!



FAKTOR RESIKO TIDAK DAPAT DI MODIFIKASI **GENETIK**



Bila salah satu orang tua menderita DM maka risiko anak terkena DM 15%, jika kedua orang tua menderita **DM** maka berisiko 75%, sedangkan jika saudara kandung, maka berisiko 10%

Warisan ibu terhadap **DM** lebih besar 30% karena pada perempuan terdapat estradiol dimana akan mengaktifasi ekspresi gen reseptor estrogen β ($ER\beta$). Gen ini bertugas dalam sensitivitas insulin.

BUGARA

Tubuh memiliki kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan **efektif** dan efisien tanpa merasa **lelah**. Sehingga meskipun selesai melakukan aktivitas tetap **bersemangat** dan **tidak lemas**.

SEHAT

Keadaan sehat baik secara **fisik**,
mental, **spiritual**, maupun sosial
yang memungkinkan setiap orang
untuk hidup produktif secara
ekonomis.

(Sumber: Undang-Undang No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan)



AKTIVITAS FISIK RINGAN

75% dari waktu yang digunakan
adalah untuk duduk atau berdiri
dan **25%** untuk kegiatan berdiri
dan berpindah.



AKTIVITAS FISIK SEDANG



Adalah **40%** dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan **60%** adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya.

AKTIVITAS FISIK BERAT



25% dari waktu yang digunakan
adalah untuk duduk atau berdiri dan
75% adalah untuk kegiatan kerja
khusus dalam bidang pekerjaannya.



LATIHAN BBT



**B
E
N
A
R**

Latihan dilakukan sesuai dengan kesehatan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani. Jadi sebelum latihan harus melakukan pemeriksaan kesehatan pra latihan, pengukuran tingkat kebugaran jasmani, lalu menetapkan program latihan

PEMANASAN

LATIHAN

PENDINGINAN



5-10 MENIT

20-60 MENIT

3-5 MENIT



LATIHAN FISIK BOOTT

(BAIK BENAR TERATUR TERUKUR)

LATIHAN BBTT



Latihan dilakukan sesuai dengan kesehatan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani. Jadi sebelum latihan harus melakukan pemeriksaan kesehatan pra latihan, pengukuran tingkat kebugaran jasmani, lalu menetapkan program latihan

LATIHAN BBTT



Memiliki frekuensi tertentu secara teratur dalam melakukan latihan fisik dan disesuaikan umur. Apabila menginginkan hasil yang maksimal maka perlu melakukan 3-5 kali seminggu dengan intensitas 30-60 menit

TERATUR

TABEL **LATIHAN BBT** **TERATUR**

TIPE	FREKUENSI	INTENSITAS	DURASI
Latihan Aerobik	3-5x/minggu	Sedang (64-76% DNM)	150mnt/minggu
		Berat >76% DNM	75mnt/minggu
		Kombinasi	
Latihan kekuatan	$\geq 2x/minggu$	2-4 set 8-10 repitisi	Interval istirahat: 2-3 menit
Latihan kelenturan	Minimal 2-3x/minggu	Pregangan statis	20-30 detik

Memasak

selama 1 jam

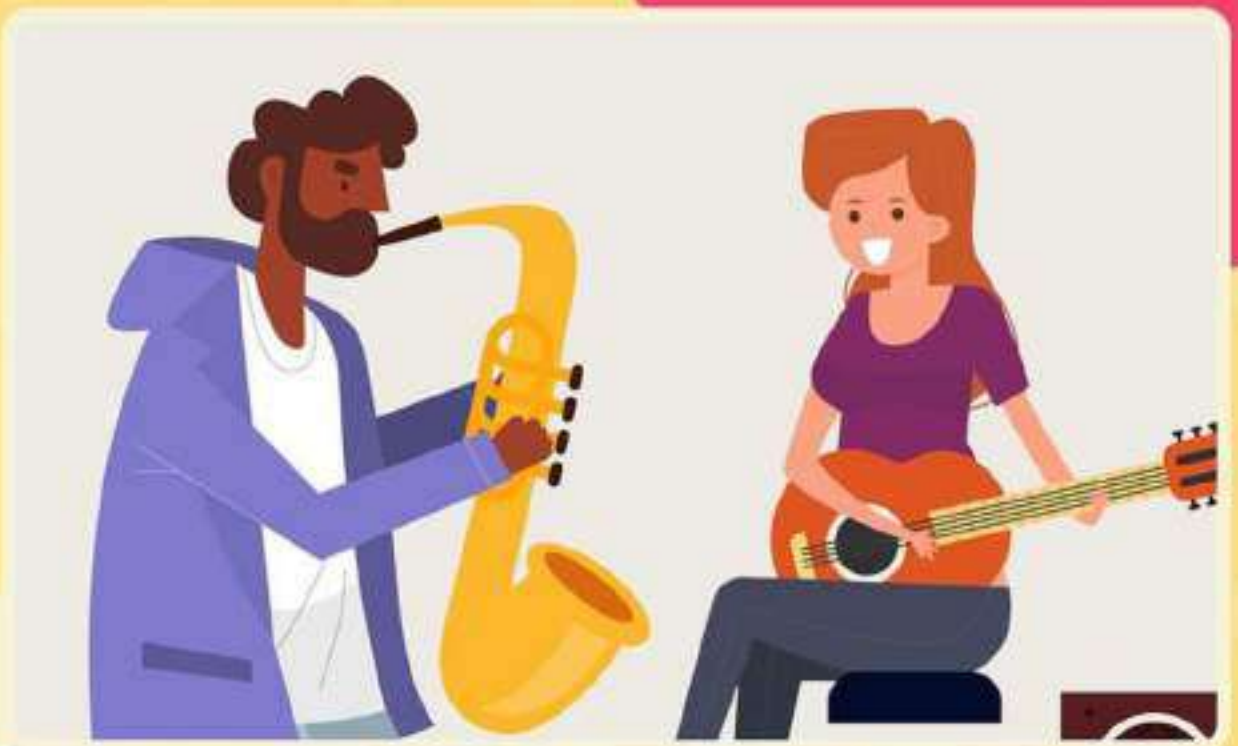


Dapat membakar kalori sebanyak
148 (untuk sekitar BB **50kg**),
176 (untuk sekitar **60kg**)
dan **216** (untuk sekitar BB **80kg**)





Bermain Musik selama 1 jam



♪ Dapat membakar kalori sebanyak
118 (untuk sekitar BB 50kg)
141 (untuk sekitar 60kg)
dan 173 (untuk sekitar BB 80kg)

Menyetrika selama 1 jam



Dapat membakar kalori sebanyak
126

Jalan Santai



Dapat membakar kalori sebanyak
148 (untuk sekitar BB **50kg**),
176 (untuk sekitar **60kg**)
dan **216** (untuk sekitar BB **80kg**)

APA BEDANYA SIH



APA BEDANYA
SEHAT DAN
BUGAR?

SEHAT

Keadaan sehat baik secara **fisik**,
mental, **spiritual**, maupun sosial
yang memungkinkan setiap orang
untuk hidup produktif secara
ekonomis.

(Sumber: Undang-Undang No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan)



AKTIVITAS FISIK RINGAN

75% dari waktu yang digunakan
adalah untuk duduk atau berdiri
dan **25%** untuk kegiatan berdiri
dan berpindah.



AKTIVITAS FISIK SEDANG



Adalah **40%** dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan **60%** adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya.

AKTIVITAS FISIK BERAT



25% dari waktu yang digunakan
adalah untuk duduk atau berdiri dan
75% adalah untuk kegiatan kerja
khusus dalam bidang pekerjaannya.



LATIHAN **BBTT**



**B
E
N
A
R**

Latihan dilakukan sesuai dengan kesehatan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani. Jadi sebelum latihan harus melakukan pemeriksaan kesehatan pra latihan, pengukuran tingkat kebugaran jasmani, lalu menetapkan program latihan

PEMANASAN

LATIHAN

PENDINGINAN



5-10 MENIT

20-60 MENIT

3-5 MENIT

LATIHAN BBTT



Memiliki frekuensi tertentu secara teratur dalam melakukan latihan fisik dan disesuaikan umur. Apabila menginginkan hasil yang maksimal maka perlu melakukan 3-5 kali seminggu dengan intensitas 30-60 menit

TERATUR

LATIHAN BBTT



Latihan dilakukan sesuai dengan kesehatan, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran jasmani. Jadi sebelum latihan harus melakukan pemeriksaan kesehatan pra latihan, pengukuran tingkat kebugaran jasmani, lalu menetapkan program latihan

TABEL **LATIHAN BBT** **TERATUR**

TIPE	FREKUENSI	INTENSITAS	DURASI
Latihan Aerobik	3-5x/minggu	Sedang (64-76% DNM)	150mnt/minggu
		Berat >76% DNM	75mnt/minggu
		Kombinasi	
Latihan kekuatan	$\geq 2x/minggu$	2-4 set 8-10 repitisi	Interval istirahat: 2-3 menit
Latihan kelenturan	Minimal 2-3x/minggu	Pregangan statis	20-30 detik

Memasak

selama 1 jam



Dapat membakar kalori sebanyak
148 (untuk sekitar BB **50kg**),
176 (untuk sekitar **60kg**)
dan **216** (untuk sekitar BB **80kg**)

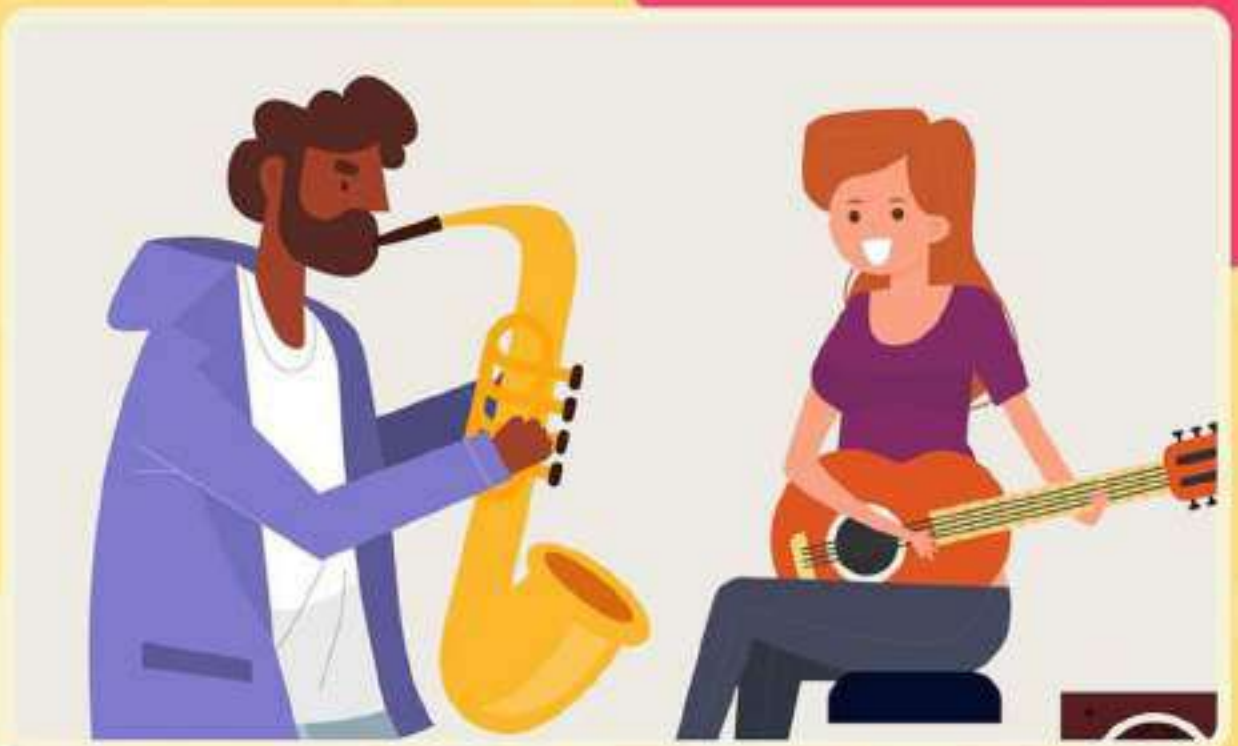




AKTIVITAS RINGAN



Bermain Musik selama 1 jam



♪ Dapat membakar kalori sebanyak
118 (untuk sekitar BB 50kg)
141 (untuk sekitar 60kg)
dan 173 (untuk sekitar BB 80kg)

Menyetrika selama 1 jam



Dapat membakar kalori sebanyak
126

Jalan Santai



Dapat membakar kalori sebanyak
148 (untuk sekitar BB **50kg**),
176 (untuk sekitar **60kg**)
dan **216** (untuk sekitar BB **80kg**)

Berkendara selama 1 jam



Dapat membakar kalori sebanyak
118

Mengepel



Dapat membakar kalori sebanyak
207 (untuk sekitar BB **50kg**),
246 (untuk sekitar **60kg**)
dan **302** (untuk sekitar BB **80kg**)

Mencuci Mobil



Dapat membakar kalori sebanyak
207 (untuk sekitar BB **50kg**),
246 (untuk sekitar **60kg**)
dan **302** (untuk sekitar BB **80kg**)



Dapat membakar kalori sebanyak
295 (untuk sekitar BB **50kg**),
352 (untuk sekitar **60kg**)
dan **431** (untuk sekitar BB **80kg**)

Bersepeda



Dapat membakar kalori sebanyak
354 (untuk sekitar BB **50kg**),
422 (untuk sekitar **60kg**)
dan **518** (untuk sekitar BB **80kg**)

Jalan Cepat



Dapat membakar kalori sebanyak
207 (untuk sekitar BB **50kg**),
246 (untuk sekitar **60kg**)
dan **302** (untuk sekitar BB **80kg**)

Berenang



Dapat membakar kalori sebanyak
354 (untuk sekitar BB **50kg**),
422 (untuk sekitar **60kg**)
dan **518** (untuk sekitar BB **80kg**)

Volly



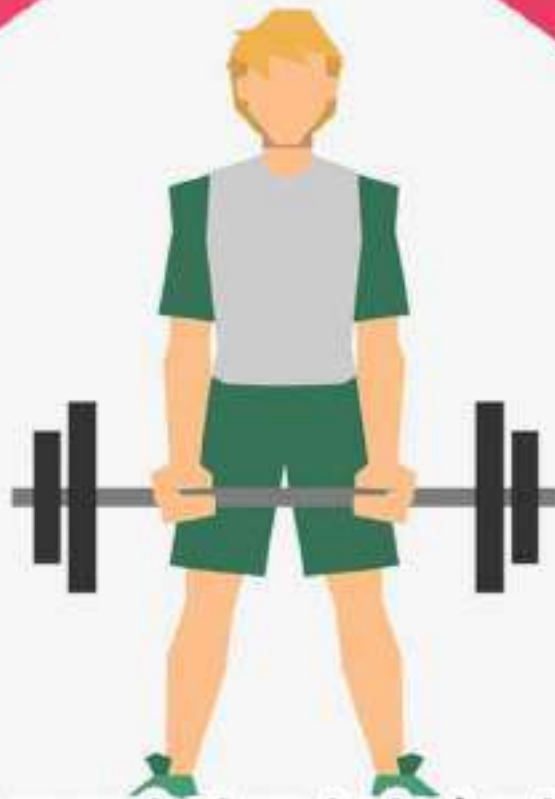
Dapat membakar kalori sebanyak
236 (untuk sekitar BB **50kg**),
281 (untuk sekitar **60kg**)
dan **345** (untuk sekitar BB **80kg**)

Tenis Meja



Dapat membakar kalori sebanyak
236 (untuk sekitar BB **50kg**),
281 (untuk sekitar **60kg**)
dan **345** (untuk sekitar BB **80kg**)

Angkat Beban



Dapat membakar kalori sebanyak
354 (untuk sekitar BB 50kg),
422 (untuk sekitar 60kg)
dan 518 (untuk sekitar BB 80kg)

Balap Sepeda



Dapat membakar kalori sebanyak
590 (untuk sekitar BB 50kg),
704 (untuk sekitar 60kg)
dan 863 (untuk sekitar BB 80kg)

Sepak Bola



Dapat membakar kalori sebanyak
531 (untuk sekitar BB **50kg**),
633 (untuk sekitar **60kg**)
dan **776** (untuk sekitar BB **80kg**)

Gym



Dapat membakar kalori sebanyak
354 (untuk sekitar BB 50kg),
422 (untuk sekitar 60kg)
dan 518 (untuk sekitar BB 80kg)

Basket



Dapat membakar kalori sebanyak
354 (untuk sekitar BB 50kg),
422 (untuk sekitar 60kg)
dan 518 (untuk sekitar BB 80kg)

Berlari



Dapat membakar kalori sebanyak
472 (untuk sekitar BB 50kg),
563 (untuk sekitar 60kg)
dan 630 (untuk sekitar BB 80kg)

Badminton



Dapat membakar kalori sebanyak
266 (untuk sekitar BB 50kg),
317 (untuk sekitar 60kg)
dan 518 (untuk sekitar BB 80kg)

Aerobik



Dapat membakar kalori sebanyak
354 (untuk sekitar BB 50kg),
422 (untuk sekitar 60kg)
dan 518 (untuk sekitar BB 80kg)

NOTES...



Thank You

**My Life is
Better Now**

