



# 5 Pilar Managemen Diabetes Terpadu

## Edukasi

1. Pasien dan keluarga
2. Informasi tentang DM dan pengendaliannya
3. Kendalikan Gula, kendalikan komplikasi
4. Dilakukan terus menerus secara berkala

## Managemen nutrisi

1. Menormalkan berat badan
2. Perencanaan makanan sehat
3. Menurunkan pemasukkan lemak total
4. Substitusi jenis makanan



Promkes



# 5 Pilar Managemen Diabetes Terpadu

## Aktifitas fisik



**FITT**

- 1. FREKUENSI : Jumlah olahraga/ minggu (3-5x/minggu)
- 2. INTENSITAS : Ringan dan sedang (60 - 70 % MHR)
- 3. TIME : 30 - 60 menit
- 4. TYPE : Jenis olahraga endurans (erobik)

## Obat anti Diabetik

- 1. Anti Diabetik Oral (ADO)
- 2. Insulin
- 3. Kombinasi insulin dengan obat oral



Promkes

# 5 Pilar Managemen Diabetes Terpadu

## Monitoring

Pantau Gula Darah Mandiri

Cek kesehatan : Merokok / tidak, Berat badan,  
Tekanan Darah, Keluhan, HbA1c

Komplikasi : acute and chronic

Pemeriksaan Berkala: Rujukan ke  
dokter Spesialis

Promkes