

FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: Ade Hasanah Putri

NIM : P031814401001

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	Gerontik	Asuhan Keperawatan gerontik pada dengan DM tipe II di Kecamatan Sidomulyo ^{Pusat} Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo rawat inap.
2	Jiwa	Asuhan Keperawatan Jiwa pada Nn. S dengan HDR di Kecamatan Tenayan Raya
3	KMB	Asuhan Keperawatan pada Nn. M dengan Diare di wilayah kerja puskesmas sidomulyo rawat inap

Hari/Tanggal Pengumpulan : Jumat/05 Februari 2021

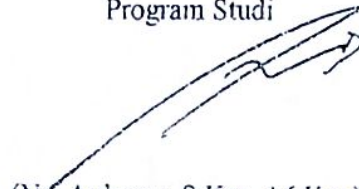
Judul KTI yang disetujui : Asuhan Keperawatan Gerontik pada dengan DM tipe II di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo rawat inap

Mengetahui
Kaprodi



(Idayanti, S Pd, M.Kes)
NIP. 196910221994032002

Pekanbaru, 09 Februari 2021
Koordinator MK KTI
Program Studi



(Ns. Ardenny, S.Kep, M.Kep)
NIP. 197808042001121002

Lampiran 2 Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep
2. NIP : 197410021997032001
3. Pangkat/golongan : Penata K I / S I I D
4. Jabatan : Wadir III (tektor)
5. Asal institusi : POLTEKKES
6. Pendidikan terakhir : S2 Keperawatan
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Suka Karya
 - b) Telp/hp : _____
 - c) Alamat kantor : Poltekkes, Jl. Melur
 - d) Telp kantor : 365 0761 365 81

Menyatakan (~~tersedia~~ ~~tidak tersedia~~*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Ade Hasnah Putri
- NIM : P031814401001
- Derigan Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan DM tipe 2
di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru,
15 Maret 2021



(Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep)

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :


1. Nama : Magdalena, SST., M.Kes
2. NIP : 197405062008122002
3. Pangkat/golongan :
4. Jabatan : Dosen Asisten Ahli
5. Asal institusi : POLTEKES KEMENKES RIAU
6. Pendidikan terakhir : S1 IKM
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Perum Sakinah II Blok B NO. 11 Panam
 - b) Telp/Hp : 08129669482
 - c) Alamat kantor : Jl. Melor No. 103 Pekanbaru Riau
 - d) Telp kantor :

Menyatakan (bersedia/~~tidak bersedia~~*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Ade Hasanah Putri
- NIM : P031814401001
- Dengan Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan PM Tipe 2
di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 16 Maret 2021


(Magdalena, SST., M.Kes)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Ade Hasanah Putri

NIM : P031814401001

Nama Pembimbing : Magdalena, SST, M.Kes
Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep, M.Kep

No.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	8 Februari 2021	Pengajuan Judul dgn pembimbing 1	Judul yang di Acc "Asuhan Keperawatan Gerontik dgn DM tipe 2 di wilayah Kerja Pkm Sidomulyo rawat Inap"	M
2.	10 Februari 2021	Pengajuan BAB 1	Adanya revisi: - latar belakang masih kurang dlm - spasi pd sub bab	M
3.	17 Februari 2021	Revisi BAB 1	Adanya revisi: - tambahkan komplikasi - tambahkan konsep lansia	M
4.	24 Februari 2021	Bimbingan tempat perrehan	"Dan pada di Kelurahan lebih baik di wilayah Kerja Puskesmas"	M
5.	4 Maret 2021	Pengajuan Revisi dan BAB 1 & BAB 2	BAB 2 sudah tidak ada revisi hanya Perubahan pd bagian pengkajian	M
6.	9 Maret 2021	Bimbingan BAB 1 dan BAB 2 dengan pembimbing 2	Adanya revisi pada bab 1 latar belakang dan bab 2 pd wac	f.
7.	15 Maret 2021	Revisi penulisan BAB 1 & BAB 2.	Acc	f





LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Ade Hasanah Putri

NIM : P031814401001

Nama Pembimbing : Magdalena, SST. M.Kes

Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep. M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	30 April 2021	Bimbingan bab 3 dan 4 (Magdalena, SST. M.Kes)	Perbaiki bagian implementasi dan evaluasi pada bab 3 dan bab 4, serta lengkapi bab 5	
2.	3 Mei 2021	Bimbingan revisi bab 3 dan 4 (Magdalena, SST. M.Kes)	Perbaiki spasi menjadi 2	
3.	3 Mei 2021	Bimbingan bab 3 sampai 5 (Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep. M.Kep)	Perbaiki bacaan table ukuran times new roman ukuran 12	
4.	4 Mei 2021	Bimbingan revisi bab 3 sampai bab 5 (Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep. M.Kep)		
5.				
6.				



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. / FAX. (0761) 39399 PEKANBARU

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 071/BKBP-SKP/1064/2021



- a. Dasar :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.
 4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
 5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang :
- Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISSET/40106 tanggal 26 Maret 2021, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : ADE HASANAH PUTRI
2. NIM : 031814401001
3. Fakultas : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
4. Jurusan : KEPERAWATAN
5. Jenjang : DIII
6. Alamat : JL. LINTAS TIMUR KEL. PANGKALAN KERINCI KOTA KEC. PANGKALAN KERINCI-PELALAWAN
7. Judul Penelitian : ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN DM TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOMULYO RAWAT INAP KOTA PEKANBARU
8. Lokasi Penelitian : DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini dibuat.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 29 Maret 2021



Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Pekanbaru

ZULFAHM ADRIAN, AP, M.Si

Pembina Utama Muda

NIP. 19750715 199311 1 001

Tembusan

- Yth :
1. Wakil Direktur I POLTEKKES KEMENKES Riau Pekanbaru.
 2. Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU

DINAS KESEHATAN

Jalan Melur Nomor 103 Telepon (0761) 23213
PEKANBARU

Pekanbaru, 31 Maret 2021

Nomor : 071/Diskes-Umum/ 1152 /2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Sidomulyo
RI
di-
Pekanbaru

Hal : Riset

Menindaklanjuti surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik kota Pekanbaru Nomor 071/BKBP-SKP/1064/2021 tanggal 29 Maret 2021, tentang rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Ade Hasanah Putri
NIK : 031814401001
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
Fakultas/Jurusan : Keperawatan
Judul Penelitian : Asuhan keperawatan gerontik dengan tipe 2 diwilayah kerja puskesmas sidomulyo rawat inap kota pekanbaru

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mengharapkan kepada Saudara untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penelitian kepada yang bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

a.n. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Pekanbaru
Sekretaris,



ZAINI RIZALDY S.

Pembina Tk. I

NIP. 197208102002121005

Tembusan :

Yth. Wakil Direktur I Poltekkes kemenkes Riau Pekanbaru

PENGKAJIAN KLIEN GERONTIK

1. Identitas Klien

Nama :
Umur :
Alamat :
Pendidikan :
Tanggal Masuk Panti :
Jenis Kelamin :
Suku :
Agama :
Status Perkawinan :
Tanggal Pengkajian :

2. Status Kesehatan Saat Ini

3. Riwayat Kesehatan Sekarang

4. Riwayat Kesehatan Dahulu

5. Riwayat Kesehatan Keluarga

6. Tinjauan Sistem

- a. Keadaan Umum
- b. Sistem Integumen
- c. Sistem Hemopoietik
- d. Kepala
- e. Mata
- f. Telinga
- g. Mulut, Tenggorok, dan Leher
- h. Payudara
- i. Sistem Pernapasan
- j. Sistem Kardiovaskuler

- k. Sistem Gastrointestinal
- l. Sistem Perkemihan
- m. Sistem Genitoreproduksi
- n. Sistem Muskuloskeletal

Kekuatan otot	5	5
	5	5

- o. Sistem Saraf Pusat

GCS: 15

- N I :
- N II :
- N III, IV, VI :
- N V :
- N VII :
- N VIII :
- N IX, X, XII :
- N XI :

7. Pengkajian Psikososial dan Spiritual

- a. Perubahan psikologis, data yang dikaji:

- 1) Bagaimana sikap lansia terhadap proses penuaan?
- 2) Apakah dirinya merasa di butuhkan atau tidak?
- 3) Apakah optimis dalam memandang suatu kehidupan?
- 4) Bagaimana mengatasi stres yang di alami?
- 5) Apakah mudah dalam menyesuaikan diri?
- 6) Apakah lansia sering mengalami kegagalan?
- 7) Apakah harapan pada saat ini dan akan datang?
- 8) Perlu di kaji juga mengenai fungsi kognitif: daya ingat, proses pikir, alam perasaan, orientasi, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah.

- b. Perubahan sosial ekonomi, data yang dikaji:

- 1) Darimana sumber keuangan lansia?
- 2) Apa saja kesibukan lansia dalam mengisi waktu luang?

- 3) Dengan siapa dia tinggal?
- 4) Kegiatan organisasi apa yang diikuti lansia?
- 5) Bagaimana pandangan lansia terhadap lingkungannya?
- 6) Seberapa sering lansia berhubungan dengan orang lain di luar rumah?
- 7) Siapa saja yang bisa mengunjungi?
- 8) Apakah dapat menyalurkan hobi atau keinginan dengan fasilitas yang ada?

c. Perubahan spiritual, data yang dikaji :

- 1) Apakah secara teratur melakukan ibadah sesuai dengan keyakinan agamanya,
- 2) Apakah secara teratur mengikuti atau terlibat aktif dalam kegiatan keagamaan, misalnya pengajian dan penyantunan anak yatim atau fakir miskin?
- 3) Bagaimana cara lansia menyelesaikan masalah apakah dengan berdoa?
- 4) Apakah lansia terlihat tabah dan tawakal?

8. Pengkajian Fungsional Klien (KATZ Indeks)

Skor	Kriteria
A	Kemandirian dalam hal makan, minum, berpindah, ke kamar kecil, berpakaian dan mandi
B	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali satu dari fungsi tersebut
C	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan
D	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali mandi, berpakaian dan satu fungsi tambahan
E	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali mandi, berpakaian, ke kamar kecil dan satu fungsi tambahan
F	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali berpakaian, ke kamar kecil, dan satu fungsi tambahan
G	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan
Lain-lain	Tergantung pada sedikitnya dua fungsi, tetapi tidak dapat diklasifikasikan sebagai C, D, E atau F

Keterangan:

Index Katz di atas untuk mencocokkan kondisi lansia dengan skor yang diperoleh

9. Modifikasi dari Barthel Indeks

No	KRITERIA	Nilai
1	Makan	0. Tidak mampu 1. Butuh bantuan memotong, mengoles mentega dll. 2. Mandiri
2	Mandi	0. Tergantung orang lain 1. Mandiri
3	Perawatan diri	0. Membutuhkan bantuan orang lain 1. Mandiri dalam perawatan muka, rambut, gigi, dan bercukur
4	Berpakaian	0. Tergantung orang lain 1. Sebagian dibantu (misal mengancing baju) 2. Mandiri
5	Buang air kecil	0. Inkontinensia atau pakai kateter dan tidak terkontrol 1. Kadang Inkontinensia (maks, 1x24 jam) 2. Kontinensia (teratur untuk lebih dari 7 hari)
6	Buang air besar	0. Inkontinensia (tidak teratur atau perlu enema) 1. Kadang Inkontensia (sekali seminggu) 2. Kontinensia (teratur)
7	Penggunaan toilet	0. Tergantung bantuan orang lain 1. Membutuhkan bantuan, tapi dapat melakukan beberapa hal sendiri 2. Mandiri
8	Transfer	0. Tidak mampu 1. Butuh bantuan untuk bisa duduk (2 orang) 2. Bantuan kecil (1 orang)
9	Mobilitas	0. Immobile (tidak mampu) 1. Menggunakan kursi roda 2. Berjalan dengan bantuan satu orang 3. Mandiri (meskipun menggunakan alat bantu seperti, tongkat)
10	Naik turun tangga	0. Tidak mampu 1. Membutuhkan bantuan (alat bantu) 2. Mandiri
Score Total		

Interpretasi hasil :

20 : Mandiri

12-19 a: Ketergantungan Ringan

9-11 : Ketergantungan Sedang

5-8 : Ketergantungan Berat

0-4 : Ketergantungan Total

10. Pengkajian Status Mental Gerontik

a. *Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)*

BENAR	SALAH	NO	PERTANYAAN
		01	Tanggal berapa hari ini?
		02	Hari apa sekarang ini?
		03	Apa nama Tempat ini
		04	Dimana alamat anada?
		05	Berapa umur anda?
		06	Kapan anda lahir? (minimal tahun lahir)
		07	Siapa presiden Indonesia sekarang?
		08	Siapa presiden Indonesia sebelumnya?
		09	Siapa nama ibu anda?
		10	Kurangi 3 dari 20 dan tetap pengurangan 3 dari setiap angka baru, semua secara menurun
$\Sigma =$	$\Sigma =$		

Kesimpulan:

Kesalahan 0-2: fungsi intelektual utuh

Kesalahan 3-4: kerusakan intelektual ringan

Kesalahan 5-7: kerusakan intelektual sedang

Kesalahan 8-10: kerusakan intelektual berat

b. *Mini Mental Status Exam (MMSE)*

NO	ASPEK KOGNITIF	NILAI MAKS.	NILAI KLIEN	KRITERIA
1	Orientasi	5		Menyebutkan dengan benar: <input type="checkbox"/> Tahun <input type="checkbox"/> Musim <input type="checkbox"/> Tanggal <input type="checkbox"/> Hari <input type="checkbox"/> Bulan
	Orientasi	5		Dimana kita sekarang berada? <input type="checkbox"/> Negara Indonesia <input type="checkbox"/> Propinsi Jawa Barat <input type="checkbox"/> Kota..... <input type="checkbox"/> PSTW..... <input type="checkbox"/> Wisma.....
2	Registrasi	3		Sebutkan nama 3 obyek (oleh pemeriksa) 1 detik untuk mengatakan masing-masing obyek. Kemudian tanyakan kepada klien ketiga obyek tadi (untuk disebutkan) <input type="checkbox"/> Obyek..... <input type="checkbox"/> Obyek..... <input type="checkbox"/> Obyek.....

3	Perhatian dan kalkulasi	5		<p>Minta klien untuk memulai dari angka 100 kemudian dikurangi 7 sampai 5 kali/tingkat</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 93 ❑ 86 ❑ 79 ❑ 72 ❑ 65
4	Mengingat	3		<p>Minta klien untuk mengulangi ketiga obyek pada no.2 (registrasi) tadi. Bila benar, 1 point untuk masing-masing obyek</p>
5	Bahasa	9		<p>Tunjukkan pada klien suatu benda dan tanyakan namanya pada klien</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ (misal jam tangan) ❑ (misal pensil) <p>Minta klien untuk mengulang kata berikut: "tak ada jika, dan, atau, tetapi". Bila benar, nilai 1 point.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Pernyataan benar 2 buah (contoh: tak ada, tetapi). <p>Minta klien untuk mengikuti perintah berikut yang terdiri dari 3 langkah:</p> <p>"ambil kertas di tangan anda, lipat dua dan taruh di lantai"</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Ambil kertas di tangan anda ❑ Lipat dua ❑ Taruh di lantai <p>Perintahkan pada klien untuk hal berikut (bila aktivitas sesuai perintah nilai 1 point)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ "tutup mata anda" <p>Perintahkan pada klien untuk menulis satu kalimat atau menyalin gambar</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Tulis satu kalimat ❑ Menyalin gambar
TOTAL NILAI		30		

Interpretasi:

Nilai 24-30 : tidak ada kelainan kognitif

Nilai 18-23 : kelainan kognitif ringan

Nilai 0-17 : kelainan kognitif berat

LEMBAR REVISI

Nama : Ade Hasanah Putri

NIM : P031814401001

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	BAB 2	Pada tabel intervensi di ubah bacaan SDKI, SLKI, dan SIKI menjadi diagnose, kriteria hasil, dan intervensi
2.	Latar belakang	Ada 2 titik setelah nama pak husnan
3.	BAB 2	Lihat lagi intervensi yang lebih menjurus ke gerontik

Pekanbaru ,.....

Sebelum direvisi,

Pekanbaru ,.....

Sudah direvisi,



(Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep.,

M.Kep)



(Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep.,

M.Kep)

LEMBAR REVISI

Nama : Ade Hasanah Putri

NIM : P031814401001

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	BAB 4	Tambahkan Kata Keperawatan Lihat lagi bagian Pemeriksaan psik Tambahkan genogram keluarga Bagian Intervensi, Implementasi sebelum tabel tambah kata-kata. Ubah for Evaluasi & diagnosa ke-3.
2.	Nomor halaman	Ubah jadi times new roman
3.	Bab 5	lihat rata kiri-kanan


Pekanbaru,

Sebelum direvisi,


(.....)

Pekanbaru,

Sudah direvisi,


(.....)

Tanda dan Gejala DM :

- SERING MERASA HAUS.
- SERING BUANG AIR KECIL, TERUTAMA MALAM HARI.
- SERING MERASA SANGAT LAPAR.
- LUKA YANG SULIT SEMBUH.
- BERAT BADAN MENURUN.
- PENGLIHATAN KABUR SERING MENGGANTI KACAMATA.
- SERING MERASA CEPAT LEHAH DAN MENGANTUK.
- KESEMUTAN.

Penyebab DM :

- RIWAYAT KELUARGA
- OBESITAS ATAU KEGEMUKAN
- KURANGNYA AKTIVITAS FISIK
- MEROKOK
- SUKA MENGONSUMSI MAKANAN BERKOLESTROL TINGGI
- PENDERITA HIPERTENSI ATAU TEKANAN DARAH TINGGI



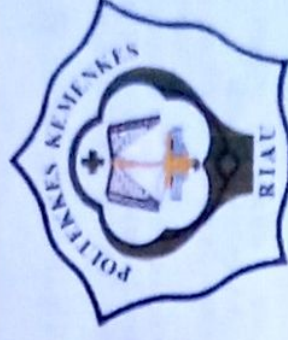
Apa itu Diabetes Mellitus ?

DM atau biasa dikenal dengan penyakit gula atau kencing manis adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah.

Gula darah yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan pada organ tubuh.



Diabetes



DIABETES

ADE HASANAH PUTRI
DIII KEPERAWATAN
POLTEKES KEMENKES RIAU

Makanan Tidak Dianjurkan :

1. BATASI KARBOHIDRAT KOMPLEKS, SEPERTI NASI DAN MIE
2. BATASI SUMBER LEMAK TINGGI, SEPERTI JEROAN DAN SANTAN
3. MAKANAN YANG DIGORENG, SEPERTI AYAM GORENG DAN PISANG GORENG

Makanan Dianjurkan :

1. SAYUR-SAYURAN YANG DIPROSES DENGAN CARA DIREBUS, DIKUKUS, DIPANGGANG, ATAU DIKONSUMSI MENTAH.
2. BUAH-BUAHAN SEGAR. JIKA ANDA INGIN MENJADIKANNYA JUS, SEBAIKNYA JANGAN DITAMBAH GULA.
3. KACANG-KACANGAN, TERMASUK KACANG KEDELAI DALAM BENTUK TAHU YANG DIKUKUS, DIMASAK UNTUK SUP, ATAU DITUMIS.
4. BERBAGAI JENIS IKAN, SEPERTI TUNA, SALMON, SARDEN DAN MAKAREL. NAMUN, HINDARI IKAN DENGAN KADAR MERKURI TINGGI, MISALNYA IKAN TONGKOL.



Pencegahan DM :

1. Kontrol berat badan
2. Hindari konsumsi garam yang berlebihan
3. Stop merokok
4. Olahraga teratur
5. Hindari stress
6. Stop minuman beralkohol
7. Check up secara teratur

KOMPLIKASI DM :

- Hipertensi
- Stroke
- Penyakit jantung
- Kerusakan ginjal
- Kebutaan
- Infeksi pada luka

